Dr. SUE JOHNSON

Laikyk mane  tvirtai

Septyni pokalbiai
apie ilgai trunkančią meilę

TYTO ALBA

Dr. SUE JOHNSON

Laikyk mane tvirtai

TYTO ALBA

Dr. SUE JOHNSON

Laikyk mane tvirtai

Septyni pokalbiai apie ilgai trunkančią meilę

Iš anglų kalbos vertė
Teresa Aidukienė

VILNIUS 2014

UDK 173
Jo-89

Dr. Sue Johnson
HOLD ME TIGHT:
Seven Conversations
for a Lifetime of Love
Little, Brown and
Company, 2008

ISBN 978-609-466-050-4

Skiriu savo klientams ir kolegoms,
padėjusiems man suprasti meilę.
Savo partneriui Johnui,
savo vaikams Timui, Emmai ir Sarah'i,
kurie išmokė mane ją pajausti ir duoti.

Kad ir kas nutiktų, šok su manimi,
Šokim, tegul smuikas alsuoja ugnimi.
Imk mane ir neški – kelią tu žinai,
Šok su manimi, šokim amžinai.

Leonard Cohen

Turinys

Įžanga

Visuomet žavėjausi žmonių santykiais. Britanijoje, kur prabėgo mano vaikystė, tėtis laikė aludę, tad begalę laiko praleisdavau joje stebėdama žmones – susitinkančius, besišnekučiuojančius, geriančius, besipešančius, šokančius, flirtuojančius. Bet tuomet nieko man nebuvo svarbiau už mano tėvų santuoką. Bejėgiškai stebėjau, kaip jie žlugdo ir ją, ir save. Vis dėlto žinojau – jie myli vienas kitą. Paskutinėmis gyvenimo dienomis tėtis liejo karštas ašaras dėl mamos, nors jie negyveno kartu jau daugiau kaip dvidešimt metų.

Matydama tėvų skausmą prisiekiau sau niekuomet netekėti. Romantiška meilė, priėjau išvadą, tėra iliuzija ir spąstai. Kur kas geriau gyventi vienam, laisvam ir nesupančiotam. Vis dėlto, nors ir buvau prisiekusi, įsimylėjau ir ištekėjau. Meilė traukė mane lygiai tokia pat jėga, kokia aš ją stūmiau šalin.

Tad kas gi šis paslaptingas ir galingas jausmas, sužlugdęs mano tėvus, sujaukęs mano pačios gyvenimą, o daugeliui iš mūsų esąs kone svarbiausias ir džiaugsmo, ir sielvarto šaltinis? Ar yra koks nors kelias per šį labirintą, vedantis ilgai trunkančios meilės link?

Aš taip susižavėjau meile ir santykiais, kad ėmiau studijuoti psichologiją ir psichologinį konsultavimą. Gilinausi, kaip šią dramą aprašė poetai ir mokslininkai. Mokiau sutrikusios psichikos vaikus – tuos, kurie nepatyrė meilės. Konsultavau suaugusiuo-

sius, iš paskutiniųjų bandančius ją susigrąžinti. Dirbau su šeimomis, kurių nariai mylėjo vienas kitą, bet negalėjo gyventi nei kartu, nei vienas be kito. Meilė buvo paslaptis ir tokia liko.

Su poromis pradėjau dirbti bebaigdama rašyti psichologinio konsultavimo daktaro disertaciją Britų Kolumbijos universitete Vankuveryje. Mane tiesiog pakerėjo, kaip įnirtingai tie žmonės kovojo už savo jausmus ir kaip jie kalbėjo apie savo santykius – daugeliui jų tai buvo gyvybės ir mirties klausimas.

Dirbdama su pavieniais žmonėmis ir šeimomis jau buvau patyrusi džiugių sėkmės akimirkų, bet konsultuoti du vienas su kitu kariaujančius partnerius pasirodė esą ne mano jėgoms. Atrodė, čia nepadės nei knygos, nei metodai, kurių buvau mokoma. Toms poroms nerūpėjo jokios įžvalgos apie jų vaikystę. Jos nenorėjo net girdėti apie supratingumą ar mokymąsi tartis. Nenorėjo netgi mokytis veiksmingos kovos taisyklių.

Atrodė, meilė yra tai, dėl ko nesiderama. Kaip nesiderama dėl aistros ir ryšio. Juk tai ne protu valdomos reakcijos, o *emociniai* atsakai. Taigi ėmiau tiesiog įsiklausyti į porų išgyvenimus ir mokytis suprasti jų emocijų ritmus, įsijausti į jų romantiško meilės šokio judesius. Konsultacijas pradėjau įrašinėti ir tuos įrašus ne kartą peržiūrėjau.

Stebėdama, kaip tos poros šaukia ir rauda, barasi ir nutyla, pradėjau suprasti, kad esama tam tikrų esminių neigiamų ir teigiamų emocinių momentų, kurie ir lemia santykius. Padedama mokslinio darbo vadovo Leslie'o Greenbergo pradėjau plėtoti naują porų terapijos metodą, pagrįstą kaip tik tais momentais. Jį pavadinome emocijų terapijos metodu – ETM (angl. *Emotionally Focused Therapy*, EFT).

Pradėjome tirti: vienoms poroms taikėme dar tik plėtojamą ETM, kitoms – elgesio terapiją, jas mokėme bendrauti ir tartis,

dar kitoms netaikėme jokios terapijos. ETM rezultatai džiugiai nustebino – jie buvo daug geresni už abiejų pastarųjų. Partneriai mažiau vaidijosi, pasijuto artimesni ir juos labiau tenkino tarpusavio santykiai. Tokia sėkmė atvėrė man kelią į mokslo darbuotojo pareigas Otavos universitete, kur laikui bėgant atlikau daugiau tyrimų su įvairiomis poromis konsultavimo kabinetuose, mokymo centruose ir klinikose. Rezultatai ir toliau buvo stebinamai geri.

Kad ir kaip puikiai sekėsi, suvokiau, jog vis dar negaliu perprasti emocinės dramos, kurią patiria mano konsultuojamos poros. Yriausi per meilės labirintą, bet vis negalėjau pasiekti jo vidurio. Turėjau tūkstantį klausimų. Kodėl kenčiantys partneriai verda tokių kunkuliuojančių jausmų katile? Kam tie žmonės taip kovoja dėl savo mylimųjų atsako? Kodėl veikia ETM ir kaip galėtume jį dar patobulinti?

Ir štai kartą sėdint bare, o juk kaip tik bare aš gavau pirmąsias pamokas apie žmonių santykius, pačiame ginčo su kolega įkarštyje staiga supratau, pajutau tokį įkvėpimą, apie kokį kartais tenka skaityti. Mudu diskutavome, kodėl tiek daug specialistų įsitikinę, kad puikūs meilės ryšiai tėra tikslingi sandėriai. Mums įprasta manyti, kad reikia siekti kuo daugiau naudos kiek įmanoma mažesnėmis sąnaudomis.

Aš pasakiau, kad mano porų terapijos seansuose atsiskleidžia kur kas daugiau. „Gerai, jei meilė nėra vien sandėris, kas tada ji yra?“ – paklausė kolega. Ir išgirdau save lyg niekur nieko sakant: „Na, tai emocinis ryšys. Tai įgimtas saugaus emocinio ryšio poreikis. Tai lygiai tas pat, ką [britų psichiatras] Johnas Bowlby savo prieraišumo teorijoje sako apie motinos ir kūdikio ryšį. Tas pat galioja ir suaugusiesiems.“

Taip ir palikau šią diskusiją nebaigtą. Prisiminusi visus tuos karštus savo porų skundus ir desperatišką gynimąsi staiga įžvel-

giau savitą logiką. Žinojau, ko jiems reikia, ir supratau, kaip ETM keičia santykius. Romantiška meilė grindžiama prieraišumu ir emociniu ryšiu. Mūsų prigimtinis poreikis – turėti tai, į ką galėtume atsiremti, mylimą asmenį, gebantį teikti patikimą emocinį ryšį ir saugumą.

Aš buvau tikra, kad atradau, gal net iš naujo, kas yra meilė ir kaip ją atgaivinti, pasiekti, kad ji truktų ilgai. Kai tik ėmiau taikyti prieraišumo ir ryšio modelį, kur kas aiškiau pradėjau suprasti, kokia drama vyksta kenčiančių porų gyvenime. Tada aiškiau ėmiau suvokti ir savo santuoką. Supratau, kad kilus dramoms mus pagauna emocijos, kurios yra dalis tos išlikimo programos, kurią gamta sukūrė mums per milijonus evoliucijos metų. Ir niekaip neįmanoma išvengti šių emocijų ir poreikių neiškreipiant savo prigimties. Supratau, kad porų terapijai ir švietimui trūksta aiškaus mokslinio požiūrio į meilę.

Paviešinusi šiuos samprotavimus pamačiau, kad dauguma kolegų jiems visiškai nepritaria. Suaugusieji turėtų valdyti savo emocijas – toks buvo pirmas jų atsakas. Na, iš tiesų pagrindinė daugumos santuokų sunkumų priežastis ir yra emocijų perteklius. O jas reikia įveikti, nepakanka tik išklausyti ir priimti. Svarbiausia, tvirtino kolegos, kad sveiki žmonės gali su tuo patys susidoroti. Tik neįgalieji priklauso nuo kitų žmonių, tik jiems reikia kitų pagalbos. Tokiems mes turime prikūrę apibūdinimų: jie esą *susipainioję, vienas nuo kito priklausomi, neatskiriami* ar netgi *susilieję*. Kitaip tariant, jų jausmai – tikras jovalas. Vienas nuo kito pernelyg priklausomi sutuoktiniai – štai kas yra santuokos rykštė!

Taigi specialistams belieka, anot mano kolegų, skatinti žmones išmokti gyventi savo galva. Daktaras Spockas tėvus mokė: jei paimi ant rankų verkiantį vaiką – ugdai silpnuolį. Tačiau daktaras

Spockas labai klydo taip kalbėdamas apie mažylius. O mano kolegos – apie suaugusiuosius.

ETM esmė labai paprasta: pamirškite, kad jus mokė atkakliai ginčytis, analizuoti ankstyvos vaikystės patirtį, aplinkinius stebinti didingais romantiškais poelgiais ir ieškoti naujų sekso pozų. Verčiau pripažinkite, kad esate emociškai prisirišę prie partnerio ir nuo jo priklausomi, panašiai kaip vaikas priklauso nuo tėvų – šie jį maitina, guodžia ir saugo. Suaugusiųjų prieraišumas galbūt yra labiau abipusis ir ne toks orientuotas į fizinį kontaktą, bet jo pagrindas toks pat. ETM orientuotas kurti ir stiprinti partnerių emocinį ryšį atpažįstant ir keičiant esminius dalykus, nuo kurių priklauso suaugusiųjų meilės ryšiai: būti vienas kitam atviriems, jautriems ir vienam prie kito prisiderinti.

Šiandien ETM iš pagrindų pakeitė porų terapiją. Nuodugnūs pastarųjų penkiolikos metų tyrimai parodė, kad 70–75 proc. porų, kurioms taikytas ETM, įveikė sunkumus ir yra patenkintos savo santykiais. Atrodo, rezultatai bus ilgalaikiai net kalbant apie tas poras, kurios buvo atsidūrusios ant skyrybų slenksčio. Amerikos psichologų asociacija ETM pripažino kaip praktiškai patvirtintą porų terapijos būdą.

Šiaurės Amerikoje jau yra tūkstančiai ETM galinčių taikyti specialistų, šimtai Europoje, Anglijoje, Australijoje ir Naujojoje Zelandijoje. Šio metodo mokoma Kinijoje, Taivane ir Korėjoje. Pastaruoju metu įvairios organizacijos, pavyzdžiui, JAV ir Kanados kariuomenės, Niujorko ugniagesių gelbėtojų tarnyba, kreipėsi į mane pagalbos diegiant ETM kaip priemonę, kurią taikant būtų galima padėti sunkumų turintiems šeimos nariams ar partneriams.

ETM populiarėja, tampa žinomesnis. Vis daugiau žmonių manęs prašo šį metodą paaiškinti taip, kad jį suprastų ir galėtų pritaikyti sau. Aš tai ir darau.

„Laikyk mane tvirtai" skiriama visoms poroms – jaunoms, senoms, susituokusioms, susižadėjusioms, tiesiog gyvenančioms kartu, laimingoms, kenčiančioms, tradicinės orientacijos, homoseksualioms – trumpai tariant, visiems partneriams, trokštantiems ilgai trunkančios meilės. Moterims ir vyrams. Visų profesijų, socialinių sluoksnių ir kultūrų žmonėms, nes kiekvienas šioje planetoje patiria tokį patį esminį bendravimo poreikį. Ši knyga neskirta žmonėms, kurių santykiai smurtingi, ir tiems, kurie turi sunkių priklausomybių, mat tai žlugdo gebėjimą pozityviai bendrauti su partneriais. Tokiais atvejais geriausia kreiptis į gydytoją.

Šią knygą suskirsčiau į tris dalis. Pirmojoje bandau atsakyti į seną kaip pasaulis klausimą – kas yra meilė. Joje kalbama ir apie tai, kaip dažnai santykius griauname ir prarandame meilę, nors mūsų ketinimai kuo geriausi ir įžvalgos protingiausios. Šioje dalyje taip pat aprašomi ir apibendrinami naujausi artimų santykių neregėto proveržio tyrimo rezultatai. Pasak vieno iš Denverio universiteto Santuokos ir šeimos studijų centro vadovų Howardo Markmano, „dabar neįtikėtinai geras laikas porų terapijai ir švietimui".

Pagaliau ėmėmės kurti mokslą, kurio objektas – artimi santykiai. Suskatome tirti, kaip mūsų pokalbiai ir veiksmai perteikia mūsų tikruosius poreikius ir baimes, kaip jie padeda užmegzti ar, priešingai, nutraukti pačius brangiausius ryšius su kitais žmonėmis. Ši knyga mylintiems atvers naują pasaulį – naują supratimą, kaip mylėti ir kaip tai daryti tobulai.

Antroje knygos dalyje supaprastintai išdėstytas ETM. Pateiktuose septyniuose pokalbiuose apibūdinami lemiami artimų santykių momentai. Sužinosite, kaip juos priimti, kad ryšys taptų tvirtas ir ilgalaikis. Pasakojamos tikros istorijos ir „Analizuokite ir mokykitės" skyreliai, pateikiami prie kiekvieno pokalbio, pamokys taikant ETM kurti jūsų pačių santykius.

Trečioje dalyje rašoma apie meilės galią. Meilė kaip niekas kitas geba gydyti sielos žaizdas, kuriomis mus kartais „apdovanoja" gyvenimas. Meilė leidžia mums pajausti stipresnį ryšį su išoriniu pasauliu. Ji yra iš tiesų atjaučiančios, civilizuotos visuomenės pagrindas.

Už sėkmę plėtojant ETM dėkoju visoms toms poroms, su kuriomis dirbu jau daugelį metų. Rašydama knygą rėmiausi jų istorijomis, pakeičiau tik vardus ir kai kurias detales. Visos mano pateikiamos istorijos sudėtos iš daugybės išties vykusių pokalbių, tik supaprastintos, kad geriau perteiktų tikrąsias tiesas, kurias išgirdau iš tūkstančių porų. Jos daug ko išmokė mane, tikiuosi, išmokys ir jus. Ši knyga – mano bandymas perduoti savo patirtį jums.

Poras pradėjau konsultuoti devintojo dešimtmečio pradžioje. Praėjus dvidešimt penkeriems metams stebiuosi, kad konsultacijų kambaryje sėdėdama prieš porą vis dar jaučiu stiprų jaudulį. Aš iki šiol nudžiungu pamačiusi, kad partneriai staiga pradeda suprasti vienas kito širdžių siunčiamas žinutes. Jų pastangos ir pasiryžimas kasdien praturtina mane ir įkvepia puoselėti savo pačios neįkainojamus ryšius su artimaisiais.

Visiems mums tenka patirti ryšių užsimezgimo ir nutrūkimo dramų. Dabar jas galėsime dar ir suprasti. Tikiuosi, ši knyga padės jums savo santykius paversti nuostabiais nuotykiais. Kaip tik taip nutiko man – ir tai aprašiau šioje knygoje.

„Meilė yra visa tai, kas apie ją kalbama... – rašė Erica Jong. – Tikrai verta dėl jos kovoti, būti narsiems, rizikuoti viskuo. Bėda tik ta, kad jei nerizikuoji niekuo, rizika tampa dar didesnė." Negaliu su tuo nesutikti.

PIRMA DALIS

Kitoks meilės aiškinimas

Visiškai naujas požiūris į meilę

„Mes gyvename vienas kito prieglobstyje."

Keltų posakis

Meilė, ko gero, dažniausiai vartojamas ir daugiausia galios turintis žodis. Apie ją prirašyta gausybė knygų, prikurta poemų. Ją apdainuojame ir jos meldžiame savo maldose. Dėl jos kariaujame (prisiminkite Trojos Eleną) ir statome monumentus (ar matėte Tadž Mahalį?). Mes jaučiamės pakiliai, kai atvirai galime pasakyti: „Aš myliu tave!" Ir mus prislegia sunkumas meilei išblėsus: „Aš tavęs daugiau nebemyliu!" Amžinai apie ją galvojame ir kalbame.

Kas ji yra iš tikrųjų?

Mokslininkai ir praktikai nuo amžių suko galvą ieškodami meilės apibrėžties, troško ją perprasti. Anot kai kurių šaltakraujų stebėtojų, meilė tesanti abipusiškai naudingas ryšys, pagrįstas sandoriu daryti vienas kitam malonius dalykus vadovaujantis duodu–gaunu principu. Kiti, labiau gilinęsi į meilę istoriniu požiūriu, manė ją esant sentimentalią socialinę tradiciją ar tiesiog

paprotį, kurį esą XIII a. Prancūzijoje sukūrę menestreliai. Biologams ir antropologams meilė – tai genų perdavimo iš kartos į kartą ir palikuonių auginimo strategija.

Daugumai žmonių meilė buvo ir ligi šiol tebėra paslaptingas ir sunkiai nusakomas jausmas – jį galima apibūdinti, bet jo neįmanoma įsprausti į apibrėžties rėmus. Pažvelkime į praeitį. Dar XVIII a. Benjaminas Franklinas, buvęs nuovokus, gilinęsis į daugybę sričių studentas, meilę apibūdino taip: „Permaininga, laikina ir atsitiktinė." Jau mūsų laikais Marilyn Yalom mokslinėje knygoje, skirtoje žmonos statusui nagrinėti žvelgiant į istoriją, prisipažino neradusi apibrėžties ir meilę vadino „nuodingu sekso ir sentimentų mišiniu, kurio niekas negali tiksliai apibrėžti". Pasak mano mamos, anglės, dirbusios bufetininke, meilė – tai „tos juokingos penkios minutės". Gana vykęs apibūdinimas, gal tik kiek per ciniškas.

Tačiau šiandien mes jau nebegalime sau leisti meilę apibrėžti kaip mįslingą jėgą už mūsų pažinimo ribų. Ji per daug mums svarbi. Gerai tai ar blogai, bet XXI a. meilės ryšys tapo *svarbiausiu* emociniu ryšiu daugelio žmonių gyvenime.

Viena iš šią svarbą lėmusių priežasčių – mes gyvename vis labiau socialiai izoliuoti. Rašytojai, pavyzdžiui, Robertas Putnamas knygoje „Boulingą žaidžiam po vieną" (*Bowling Alone),* atskleidė, kaip mes kenčiame prarasdami „socialinį kapitalą" (šią sąvoką 1916 m. sukūrė Virdžinijos valstijos pedagogas, atkreipęs dėmesį į kaimynus, kurie nuolat vieni kitiems teikia pagalbą, užuojautą ir draugystę) ir kaip tai pavojinga. Dauguma mūsų jau nebegyvena bendruomenėse, kurių nariai palaiko vienas kitą, drauge su tėvais ar vaikystės draugais, kurie būtų ranka pasiekiami. Vis daugiau valandų dirbame, važinėjame vis ilgesnius atstumus, todėl mums lieka vis mažiau galimybių sukurti artimus santykius.

Poros, su kuriomis susiduriu darbe, dažniausiai gyvena dviese. Dauguma respondentų, kaip parodė 2006 m. Nacionalinio mokslo fondo atlikta apklausa, teigė, kad jų artimų žmonių ratas nuolat siaurėja, taip pat paaiškėjo, jog daugėja žmonių, iš viso neturinčių nieko, į ką galėtų remtis ar kuo pasikliauti. Šią situaciją airių poetas Johnas O'Donohue apibūdino taip: „Didžiulė švininė vienatvė tarsi šalta žiema slegia daugybę žmonių."

Neišvengiamai dabar iš savo mylimųjų prašome emocinio ryšio ir priklausymo jausmo, to, ką, tarkime, mano močiutė gaudavo iš viso kaimo. Prie viso šito dar prisideda ir romantinės meilės garbinimas, būdingas mūsų populiariajai kultūrai. Ir filmai, ir televizijos muilo operos, ir dramos formuoja mūsų nuostatą, kad kaip tik meilė – visa ko esmė ir prasmė, o laikraščiai, žurnalai, TV laidos tiesiog mirga naujienomis apie nepailstamas aktorių ir kitų įvairių visuomenei žinomų asmenų romantiškų ryšių ir meilės paieškas. Todėl neturėtų stebinti faktas, kad žmonės, pastaraisiais metais dalyvavę JAV ir Kanadoje vykusiose apklausose, juos tenkinantį meilės ryšį reitingavo kaip patį svarbiausią siekį, o finansinę sėkmę ir gerą karjerą savo vertybių skalėje stumtelėjo žemyn.

Todėl būtina suvokti, kas ta meilė yra, kaip ją kurti ir išlaikyti. Laimei, per pastaruosius du dešimtmečius išryškėjo įdomus ir iš esmės naujas meilės supratimas.

Dabar jau žinome, kad meilė iš tikrųjų yra evoliucijos proceso viršūnė, įdomiausias žmonių giminės išlikimo mechanizmas. Ir ne dėl to, kad skatina mus poruotis ir daugintis. Juk poruotis galime ir nemylėdami! O dėl to, kad meilė mus skatina emociškai prisirišti prie nedaugelio žmonių, suteikiančių mums saugią užuovėją nuo gyvenimo uraganų. Meilė – mūsų tvirtovė, sukurta emociniam saugumui užtikrinti ir skatinanti mus susidoroti su egzistencijos sunkumais.

Poreikis emociškai prisirišti – surasti ką nors, į ką galėtume kreiptis sakydami „laikyk mane tvirtai“, – glūdi mūsų kūne, genuose. Šis poreikis, kaip ir maisto, būsto ar lytinis, svarbus mūsų gyvybei, sveikatai ir laimei. Jei norime būti fiziškai ir psichiškai sveiki, turime būti emociškai prisirišę prie vieno ar kelių mums nepakeičiamų žmonių, kad išgyventume.

Nauja prieraišumo teorija

Atsakymo į klausimą, kokia yra tikroji meilės paskirtis, ieškota ilgą laiką. Dar 1760 m. Ispanijos vyskupas, rašydamas savo vyresnybei Romoje, atkreipė dėmesį, kad nemažai vaikų, augančių našlaičių namuose, „mirė iš liūdesio“, nors turėjo pastogę ir maisto. Ketvirtajame–penktajame XX a. dešimtmečiuose Amerikos ligoninėse vaikai našlaičiai, kuriems trūko tik paglostymo ir emocinio ryšio, mirė tiesiog masiškai. Psichiatrų dėmesį patraukė vaikai, kurie, fiziškai būdami sveiki, atrodė abejingi, bejausmiai ir negebantys palaikyti ryšio su kitais. Davidas Levy, 1937 m. tai aptardamas „Amerikos psichiatrijos žurnale“ (*American Journal of Psychiatry*) pasirodžiusiame straipsnyje, tokią paauglių būseną apibūdino kaip „emocinį badą“. Penktajame XX a. dešimtmetyje amerikiečių analitikas René Spitzas sukūrė sąvoką „nesugebantys atsiskleisti“ omenyje turėdamas vaikus, atskirtus nuo tėvų ir pakliuvusius į juodo sielvarto gniaužtus.

Vis dėlto teko palūkėti, kol britų psichiatras Johnas Bowlby įžvelgė ir tiksliai paaiškino, kur glūdi esmė. Būsiu sąžininga. Ir kaip psichologė, ir kaip žmogus, jeigu turėčiau kuriam nors žmogui skirti apdovanojimą už vienintelį jo gyvenimo nuopelną, nedvejodama jį įteikčiau Johnui Bowlby’ui, o ne Freudui ar dar ku-

riam nors žmones mėginusiam perprasti tyrėjui. Jis sugriebė visas stebėjimų, ataskaitų įžvalgų gijas ir jas pindamas sukūrė nuoseklią ir aiškią prieraišumo teoriją.

Bowlby gimė 1907 m. Baroneto sūnus augo apsuptas auklių ir guvernančių, nes tuo metu taip buvo įprasta aukštuomenei. Tik dvylikamečiui tėvai leido drauge sėstis prie pietų stalo, ir tai tik valgant desertą. Jis buvo išsiųstas į internatinę mokyklą. Vėliau mokėsi Švč. Trejybės koledže Kembridže. Bowlby'o gyvenimas pasuko netradicine linkme: jis pradėjo dirbti savanoriu naujoviškose internatinėse emociškai nestabilių vaikų mokyklose, kurias ėmėsi steigti ateities vizijų turintys žmonės, kaip antai A. S. Neillas. Tose mokyklose daugiausia dėmesio buvo skiriama emocinei paramai, o ne įprastai griežtai disciplinai.

Sudomintas savo patirties Bowlby įstojo į medicinos mokyklą studijuoti psichiatrijos, taigi jo laukė septyneri metai nenutrūkstamos psichoanalizės. Su juo dirbusiam psichoanalitikui greičiausiai nebuvo lengva. Mokytojai, kaip antai Ronaldas Fairbairnas, tvirtinęs, kad Freudas pernelyg nuvertinęs poreikį bendrauti su kitais žmonėmis, darė įtaką Bowlby'ui. Jis priešinosi profesiniuose sluoksniuose įsigalėjusiai nuomonei, kad pacientų sutrikimai kyla dėl jų pačių vidinių konfliktų ir pasąmoninių fantazijų. Bowlby tvirtino, kad dauguma tų problemų yra išorinės ir jos prasideda dėl santykių su tikrais žmonėmis.

Dirbdamas su emocinių sutrikimų turinčiais paaugliais Londone, Vaikų konsultavimo klinikoje, jis ėmė tikėti, kad dėl nevykusių santykių su tėvais vaikai išmoksta vos keliais negatyviais būdais susidoroti su svarbiausiais jausmais ir poreikiais. 1938 m. Bowlby'ui, kaip pradedančiam gydytojui, prižiūrimam žinomos analitikės Melanie Klein, buvo paskirtas hiperaktyvus berniukas, kurio mama buvo nepaprastai nerimastinga. Tačiau jaunajam gy-

dytojui buvo draudžiama kalbėtis su šio vaiko mama, nes, anot vyravusios nuostatos, tik vaiko ketinimai ir fantazijos verti dėmesio. Ir tai Bowlby įsiutino. Jo asmeninė patirtis tapo akstinu sukurti savo teoriją: ryšio su tais, kuriuos vaikas myli, kokybė ir ankstyva emocinė deprivacija ir yra svarbiausi veiksniai, lemiantys asmenybės vystymąsi ir individo santykius su kitais žmonėmis.

1944 m. Bowlby pirmajame šeimos terapijos temai skirtame straipsnyje „Keturiasdešimt keturi jauni vagišiai" (*Forty-four Juvenile Thieves*) teigė: „Po abejingumo kauke slypi neišmatuojama kančia, o demonstruojamas šiurkštumas slepia neviltį." Jaunieji Bowlby'o prasižengėliai buvo ne tik sukaustyti nevilties ir įniršio, bet ir griežtai nusistatę: „Manęs daugiau nenuskriaus."

Pasibaigus Antrajam pasauliniam karui Pasaulio sveikatos organizacija paprašė Bowlby'o parengti studiją apie Europos vaikus, iš kurių karas atėmė ir namus, ir tėvus. Jo tyrimo rezultatai tik patvirtino paties įsitikinimą, kad emocinis badas iš tiesų egzistuoja ir kad meilės ryšys yra toks pat svarbus kaip ir maistas. Tiriančiam ir kartu studiją rengiančiam Bowlby'ui didelį įspūdį padarė Charleso Darwino mintis, kad dėl natūraliosios atrankos sustiprėja reakcijos, padedančios rūšiai išlikti. Bowlby padarė išvadą, kad brangių artimųjų buvimas šalia yra nuostabus išlikimo garantas ir tai įsitvirtino vykstant evoliucijai.

Tokia radikali Bowlby'o teorija anuomet buvo triukšmingai atmesta. Mažai trūko, kad jis būtų buvęs pašalintas iš Britanijos psichoanalitikų draugijos. Buvo įprasta manyti, kad mamų ir kitų šeimos narių lepinami vaikai neišsiugdo savarankiškumo, tampa nuo kitų per daug priklausomais paaugliais, o šie – reikiamų gyventi kompetencijų neturinčiais suaugusiaisiais. Todėl vaikus auginti esą geriausia laikantis tinkamo ir šalto atstumo. Šios nuostatos buvo reikalaujama laikytis netgi tuomet, kai vaikai ir paaug-

liai patirdavo stresą ar sirgdavo. Bowlby'o laikais tėvams nebuvo leidžiama pasilikti ligoninėje šalia sergančių sūnų ir dukterų – jie privalėdavo savo vaikus palikti tiesiog prie durų.

1951 m. Bowlby ir jaunas socialinis darbuotojas Jamesas Robertsonas sukūrė filmą „Dvejų metų vaikas paguldomas į ligoninę", nuosekliai atskleidžiantį piktą mažos mergaitės protestą, siaubą ir neviltį, kai ligoninėje buvo palikta viena. Robertsonas parodė filmą Londono Karališkosios medikų draugijos nariams tikėdamasis, kad gydytojai supras vaiko, atskirto nuo tų, kuriuos myli, patiriamą stresą ir poreikį palaikyti su jais ryšį, ramiai jaustis. Filmas buvo atmestas teigiant, kad tai, kas jame parodyta, yra apgavystė, ir beveik uždraustas. Tik septintajame XX a. dešimtmetyje Britanijoje ir Jungtinėse Amerikos Valstijose tėvams buvo pradėta leisti lankyti savo atžalas ligoninėse, bet ne ilgiau nei vieną valandą per savaitę.

Bowlby'ui reikėjo surasti kitokį būdą pasauliui įrodyti tai, ką jis pats gerai žinojo. Jo asistentė kanadietė tyrėja Mary Ainsworth parodė, kaip tai padaryti. Jos parengtas paprastas eksperimentas padėjo išskirti keturių tipų elgseną. Bowlby ir ji pati tikėjo, kad tai prieraišumui yra svarbiausia: mes stebime tuos, kuriuos mylime, palaikome su jais emocinį ir fizinį artumą; tų žmonių ieškome kilus neaiškumui, susirūpinę ar apimti liūdesio; su jais išsiskyrę jų ilgimės; mes pasikliaujame jais tikėdami, kad jie mūsų neapleis, kai išeisime patyrinėti platesnio pasaulio.

Šis eksperimentas buvo pavadintas „Keista situacija" ir paskatino atlikti tūkstančius mokslinių studijų, o amžiaus tarpsnių psichologijoje padarė perversmą. Tyrėjas pakviečia mamą ir vaiką į svetimą kambarį. Po kelių minučių mama vaiką palieka vieną su tyrėju, šis prireikus mėgina mažylį nuraminti. Po trijų minučių mama grįžta. Išsiskyrimas ir susitikimas pakartojami dar kartą.

Dauguma vaikų jų mamoms išėjus pyko: raitėsi, verkė, mėtė žaislus. Bet kai kurie pasirodė esantys emociškai tvirtesni. Jie patys greitai nusiramino, lengvai atkūrė ryšį su grįžusiomis mamomis ir lyg niekur nieko toliau žaidė pasitikrindami, ar jos yra netoliese. Atrodo, jie buvo įsitikinę, kad mamos bus šalia, kai tik jiems jų reikės. Tačiau sunkiau atsigaunantys vaikai buvo nerimastingi ir agresyvūs arba nesiartino prie grįžusių mamų. Pačių nusiraminančių vaikų mamos buvo emociškai šiltesnės, jautresnės ir greičiau reaguojančios. Pykstančių vaikų mamų elgesys buvo nenuspėjamas, o mamos vaikų, kurie prie jų nesiartino, buvo šaltesnės ir abejingos. Šiuose paprastuose išsiskyrimo ir susitikimo tyrimuose Bowlby įžvelgė aktyviai pasireiškiant meilę ir pradėjo aiškintis jos apraiškas.

Bowlby teorija buvo pripažinta tik po kelerių metų, jam parengus įžymiąją trilogiją apie žmonių prieraišumą, išsiskyrimą ir netektį. Jo kolega Harry Harlow, Viskonsino universiteto psichologas, taip pat atkreipė dėmesį į tai, ką jis vadino „mielu ryšiu", ir paskelbė rezultatus savo tyrimo, atlikto su neseniai gimusiais beždžionių jaunikliais, atskirtais nuo mamų. Jis pamatė, kad atskirti mažyliai taip troško šio ryšio, jog leidus pasirinkti maisto duodančią plieninę „mamą" ar minkštą paklotą be maisto, jie beveik kaskart pasirinkdavo pastarąjį. Taigi Harlow eksperimentai atskleidė ankstyvos atskirties žalą: fiziškai sveiki primatų jaunikliai, kurie buvo atskirti nuo mamų pirmais gyvenimo metais, vėliau tapo socialiai suluošintais suaugusiais gyvūnais. Šios beždžionės neišmoko įveikti sunkumų, suprasti kitų gyvūnų bendravimo ženklų. Jos buvo liūdnos, autodestruktyvios, negebėjo poruotis.

Prieraišumo teorija, iš pradžių atrodžiusi keista ir buvusi išjuokta, galų gale aukštyn kojom apvertė vaikų ugdymo meto-

dus Šiaurės Amerikoje. (Dabar galėdama užmigti šalia savo po apendicito operacijos sveikstančio vaiko mintyse dėkoju Johnui Bowlby'ui.) Šiandien plačiai pripažįstama, kad vaikai turi visišką teisę į saugų, nuolatinį fizinį ir emocinį artumą, o jeigu jos nepaisoma, kaina – didžiulė.

Meilė ir suaugusieji

1990 m. Bowlby mirė. Jis nesulaukė antrojo proveržio, paskatinto jo darbų: prieraišumo teorijos taikymo kalbant apie suaugusiųjų meilę. Pats Bowlby manė, kad suaugusiesiems būdingas toks pat prieraišumo poreikis, mat jis buvo tyrinėjęs Antrojo pasaulinio karo našlių elgesį ir padaręs išvadą, kad jų elgsena labai panėšėjo į benamių paauglių, kad kaip tik šis poreikis yra jėga, formuojanti suaugusiųjų tarpusavio santykius. Tik ir šįkart jo teorijos pritarimo nesulaukė. Kaip buvo galima tikėtis, kad santūrus anglas, priklausąs aukštesnei visuomenės klasei, ims spręsti romantiškos meilės mįsles! Kad ir kaip būtų, mes manėme žinantys viską, ką tik įmanoma žinoti apie meilę. Manyta, kad meilė tėra trumpalaikė, užmaskuota lytinė aistra, anot Freudo, esminis instinktas, tik pridengtas drabužėliu. Arba savotiškas nebrandumo požymis – poreikis pasikliauti kitais. Arba moralinė nuostata, pagrįsta troškimu aukotis, kuris veikiau reiškia poreikį duoti, nei pačiam ką nors gauti ir turėti.

Tačiau svarbiausia tai, kad mūsų kultūroje buvo ir tikriausiai tebėra įprasta suaugusio žmogaus gyvenime nesieti meilės su prieraišumu nei socialiniu, nei psichologiniu požiūriu: juk brandžiu laikomas nuo kitų nepriklausomas asmuo, kuris pats gali pasirūpinti savimi. Mūsų kultūroje labai seniai įsitvirtinęs nepa-

žeidžiamo kovotojo, kuris vienas pasitinka gyvenimo iššūkius ir pavojus, įvaizdis. Prisiminkite Jamesą Bondą, nenugalimą žmogų, kurio kultas ir po keturių dešimtmečių vis dar neabejotinai yra stiprus. O žmones, kuriems, atrodo, vien savęs nepakanka ar kurie su kitais susiję tvirtais prieraišumo saitais, psichologai apibūdina tokiais žodžiais: *neatsiskyrę, priklausomi, simbiotiški* ar netgi *susilieję*. O juk Bowlby, priešingai, tokį ryšį vadino „veiksminga priklausomybe", o gebėjimą „nuo lopšio iki grabo lentos" kreiptis emocinės paramos į kitus žmones laikė asmens stiprybės šaltiniu ir jos požymiu.

Suaugusiųjų tarpusavio prisirišimo tyrimai prasidėjo Bowlby'o gyvenimo saulėlydyje. Tuomet darbavęsi Denverio universitete socialiniai psichologai Philas Shaveris ir Cindy Hazan, norėdami išsiaiškinti, ar suaugusiesiems būdingos tokios pat reakcijos ir vienodo elgesio modeliai kaip motinoms ir vaikams, pateikė vyrams ir moterims klausimų apie jų meilės ryšius. Šią apklausą jie aprašė ir išspausdino vietos laikraštyje *Rocky Mountain News*. Jų apklausti suaugusieji teigė, kad jiems reikia emocinio artumo su savo mylimuoju, jie troško būti užtikrinti, kad prireikus, apėmus liūdesiui, nerimui ar ilgesiui kur nors išvykus, sulauks mylimojo atsako. Jie sakė, kad labiau pasitikėtų savimi keliaudami po pasaulį, jeigu žinotų turį tvirtą mylimojo užnugarį. Respondentai taip pat atskleidė skirtingų elgesio su savo partneriais būdų. Jausdamiesi su mylimu žmogumi saugūs jie teigė galį lengvai nutolti ir vėl susijungti; jausdamiesi nesaugūs jie arba tapdavę nerimastingi, pikti ir kontroliuojantys, arba iš viso stengdavosi išvengti bet kokio kontakto ir norėdavo palaikyti atstumą. Kaip tik tokius mamų ir vaikų elgesio modelius buvo pastebėję ir aprašę Bowlby ir Ainsworth.

Ne vienas Hazan ir Shaverio atliktas tyrimas patvirtino, kad apklausos rezultatai ir Bowlby'o teorijos yra teisingos. Jų darbai

tiesiog sukėlė laviną kitų mokslinių tyrimų. Dabar šimtai tyrimų patvirtina Bowlby'o įžvalgas apie suaugusiųjų prieraišumą – apie juos bus kalbama visoje knygoje. Apibendrinanti išvada: saugus romantiškų partnerių jaučiamas ryšys yra raktas į tvirtą meilę ir didžiulis stiprybės šaltinis šių santykių siejamiems asmenims. Dar kelios svarbios įžvalgos:

- Kai jaučiamės saugūs, vadinasi, mus tenkina artumo su partneriu santykiai ir mes pasitikime savo mylimuoju, tada galime siekti paramos ir ją suteikti. Minesotos universiteto psichologo Jeffo Simpsono tyrime kiekviena iš aštuoniasdešimt trijų į romantiškus pasimatymus vaikštančių porų, užpildžiusi klausimyną apie savo ryšį, turėjo pasėdėti kambaryje. Moterys buvo įspėtos, kad netrukus būsiančios pakviestos daryti tai, kas daugumą žmonių verčia sunerimti (kokia tai būsianti veikla, nebuvo pasakyta). Moterys, savo meilės ryšį klausimyne apibūdinusios kaip saugų, atvirai pasakė, kaip joms nemalonu dėl būsimos užduoties, ir kreipėsi į savo partnerius paramos. Moterys, apskritai neigusios prieraišumo poreikį ir vengusios artumo, tuo momentu dar labiau nutolo nuo savo partnerių. Vyrų atsakas į partnerių elgesį buvo dvejopas: tie, kurie sakė esą saugūs, buvo linkę dar labiau padėti nei įprastai raminamai prie moterų prisiliesdami ir joms šypsodamiesi; vyrai, prieraišumo ryšį apibūdinę kaip nepakankamą, partnerėms prasitarus apie savo nerimą, akivaizdžiai jautė mažesnę užuojautą, be to, menkino jų patiriamą įtampą, rodė mažiau šilumos, rečiau jas lietė.
- Kai ryšys stiprus ir jaučiamės saugūs, lengviau pakeliame nuoskaudas, kurių neišvengiamai pasitaiko, ir mūsų atsakas supykus rečiau būna agresyviai priešiškas. Izraelio Bar-Ilano

universiteto mokslininkas Mario Mikulinceris atliko keletą tyrimų. Jis dalyvių klausdavo, kaip stipriai jie jaučiasi esą susiję ir kaip valdo pyktį kilus konfliktams. Buvo tikrinamas jų pulso dažnis, kai, pateikus porų konfliktų aprašymus, atsakinėdavo į klausimus. Tie, kurie jautėsi esą susiję su partneriu artimais ryšiais ir galintys juo pasikliauti, teigė, kad panašiose situacijose jautė mažesnį pyktį ir pagiežą. Jie tvirtino gebą valdyti savo pyktį, kėlė pozityvesnius tikslus, pavyzdžiui, išspręsti problemas ir susitaikyti.

- Saugus ryšys su mylimuoju suteikia galios. Mikulincerio atlikti tyrimai parodė, kad, kai jaučiamės saugiai susiję su kitais, geriau patys save suprantame ir labiau patys sau patinkame. Žmonės, jautęsi saugesni nei kiti dalyviai, gavę lapą su sąrašu būdvardžių, buvo linkę save apibūdinti teigiamiau. O paklausti apie savo neigiamas savybes jie tuoj pat atsakė, kad jiems toli iki idealų, bet vis tiek apie save mano gerai.

Mikulinceris irgi atrado tai, ką Bowlby jau buvo įžvelgęs: suaugusieji, susiję saugiais tarpusavio ryšiais, yra smalsesni ir imlesni naujai informacijai. Jų negąsdina neaiškumai, jie sakydavo, kad jiems patinka klausimai, į kuriuos galima atsakyti įvairiai. Štai viena iš pateiktų užduočių: buvo apibūdintas žmogaus elgesys, o dalyviai turėjo įvardyti jo neigiamas ir teigiamas savybes. Glaudžiais ryšiais su partneriais susiję dalyviai lengviau suvokdavo jiems pateikiamą kaskart naują informaciją ir atitinkamai keisdavo savo vertinimus. Atrodo, mes esame atviresni naujai patirčiai ir linkę lanksčiau vertinti dalykus tada, kai jaučiamės esą saugūs ir susiję su kitais. Smalsumas kyla, kai žmogus jaučiasi saugus. Nelankstumas, griežtumas būdingas žmonėms, kurie nuolat tikisi įvyksiant ką nors negera.

- Kuo artimesni savo partneriams esame, tuo savarankiškesni ir nepriklausomesni galime būti. Šį teiginį, nors jis prieštarauja mūsų kultūros dogmai, kad suaugusysis gali per gyvenimą puikiai eiti vienas pats, Pitsburgo Carnegie'o Mellono universiteto psichologės Brooke Feeney tyrimo, kurį atliekant buvo stebima 280 porų, rezultatai patvirtino. Tie, kurie jautė, kad jų poreikius partneris supranta, problemas ryžtingiau sprendė patys, labiau pasitikėdami savo jėgomis, jiems geriau sekėsi siekti savo tikslų.

Įrodymų gausa

Visų sričių mokslinių tyrimų rezultatai labai aiškiai rodo, kad mes esame ne tik socialūs gyvūnai, bet ir tokie gyvūnai, kuriems reikia ypatingo artimo ryšio su kitais, o tai neigdami mes patys sau keliame pavojų. Istorikai jau seniai atkreipė dėmesį, kad Antrojo pasaulinio karo metais koncentracijos stovyklose išgyveno daugiau porų nei pavienių asmenų. Taip pat jau nuo seno žinoma, kad vedę vyrai ir ištekėjusios moterys gyvena ilgiau nei viengungiai jų bendraamžiai ir vienišės bendraamžės.

Artimas ryšys su kitais yra gyvybiškai svarbus mūsų sveikatai – psichinei, emocinei ir fizinei. Louise Hawkley iš Čikagos universiteto Kognityvinės ir socialinės neurologijos mokslinių tyrimų centro apskaičiavo, kad vienatvė kelia arterinį kraujospūdį, todėl rizika patirti infarktą arba insultą padidėja du kartus. Mičigano universiteto sociologas Jamesas House'as tvirtina, kad emocinė izoliacija kelia didesnę grėsmę sveikatai nei rūkymas ar aukštas kraujospūdis. Ir dabar mes apie tai visiems pranešame! Šie moksliniai atradimai tikriausiai patvirtina laiko

patikrintą posakį: „Mums skirta kentėti, bet kentėti vienam – tai jau per daug."

Svarbu ne tik tai, ar mes turime artimų ryšių savo gyvenime ar ne – šių ryšių kokybė taip pat reikšminga. Prasti santykiai kenkia mūsų sveikatai. Klivlando *Case'o Western Reserve* universiteto mokslininkai vyrų, sergančių stenokardija ir hipertenzija, paklausė: „Ar žmona kaip nors parodo savo meilę jums?" Atsakiusieji „ne" per ateinančių penkerių metų laikotarpį turėjo du kartus daugiau stenokardijos priepuolių nei atsakiusieji „taip". Moterų širdies ir kraujagyslių būklę panašūs dalykai taip pat veikia neigiamai. Moterų, maniusių, kad jų santuokos nevykusios, o partneriai jas nuolat skaudina, arterinis kraujospūdis gerokai padidėjęs ir streso hormonų daugiau nei jų bendraamžių, besidžiaugiančių laimingomis santuokomis. Kitas tyrimas įrodė, kad moterims, jau turėjusioms širdies infarktą, rizika jį patirti pakartotinai yra tris kartus didesnė, jei esama nesutarimų su sutuoktiniais.

Pensilvanijos universiteto psichologas Jimas Coyne'as padarė išvadą, kad pacientų, tiek vyrų, tiek moterų, santuokos kokybė, kaip ir ligos – širdies nepakankamumo – sunkumo laipsnis ir požymių išreikštumo lygis, yra puikus pranašas, pasakantis kiek jų dar bus gyvų po ketverių metų. Poetai, pavertę širdį meilės simboliu, ko gero, tik atlaidžiai nusišypsotų išgirdę mokslininkų išvadas, kad žmonių širdies stiprumas neatsiejamas nuo jų meilės ryšių stiprumo.

Tarpusavio santykių įtampa neigiamai veikia imunitetą, endokrininės sistemos veiklą, o susirgus netgi mūsų galią įveikti ligą. Ohajo valstijos universiteto psichologė Janice Kiecolt-Glaser atliko kvapą gniaužiantį eksperimentą: neseniai susituokusieji stipriai ginčydavosi, paskui kelias valandas būdavo imami ir tiriami jų kraujo mėginiai. Rezultatai parodė, kad kuo agresyvesni ir labiau

kitą niekinantys būdavo partneriai, tuo daugiau išsiskirdavo streso hormonų ir tuo labiau silpdavo imuninė sistema. Ir šis poveikis išlikdavęs dvidešimt keturias valandas. Dar labiau pritrenkė kitas Kiecolt-Glaser atliktas tyrimas. Vakuuminiu siurbliu savanorėms ant rankų buvo padaryta mažų pūslelių. Paskui moteris įtraukdavo į ginčą su sutuoktiniais. Kuo aršesnis būdavo kivirčas, tuo ilgiau gydavo oda.

Meilės ryšių kokybė taip pat yra svarbus veiksnys, lemiantis mūsų psichinę ir emocinę sveikatą. Nerimo ir depresijos epidemijos daugiausia būdingos pasiturinčiai visuomenei. Konfliktai, kai mylimas žmogus pažeria pagiežingos kritikos, verčia suabejoti savimi ir sukelia bejėgiškumo jausmą, o tai yra klasikinės prielaidos susirgti depresija. Juk mes trokštame, kad žmonės, kuriuos mylime, patvirtintų, jog esame ko nors verti. Anot tyrėjų, dėl įtampos santuokoje dešimteriopai padidėja grėsmė susirgti depresija!

Tai blogos naujienos – bet yra ir gerų.

Dabar jau šimtai atliktų tyrimų įrodė, kad teigiami meilės ryšiai mus apsaugo nuo streso ir padeda lengviau susidoroti su gyvenimo iššūkiais ir traumomis. Izraelio mokslininkai tvirtina, kad poros, kurias sieja saugus emocinis ryšys, gali kur kas geriau susidoroti su pavojais, pavyzdžiui, apšaudant raketomis, nei poros, kurias sieja silpnesni ryšiai. Pirmosios poros ne taip nerimauja, o po atakų turi mažiau sunkumų.

Vien mylimo partnerio rankos laikymas mums daro didžiulį poveikį – tai nuramina nervines ląsteles mūsų smegenyse. Virdžinijos universiteto psichologas Jimas Coanas pacientėms, kurių smegenys būdavo tiriamos magnetinio rezonanso metodu, pasakydavo, kad užsidegus raudonai šviesai joms į pėdas gali būti paleistas elektros impulsas. Ši informacija suaktyvindavo pacienčių

smegenų streso centrus. Bet jeigu partneriai laikydavo už rankos, būdavo registruojamas žemesnis streso lygis. O gavus elektros srovės impulsą joms mažiau skaudėdavo. Pastebėta, kad laimingiausių meilės ryšių atvejais – apklausti partneriai surinkdavo daugiausia balų pasitenkinimo savo meilės ryšiu skalėje – šis efektas būdavo stipriausias. Tokias poras tyrėjai vadindavo „superporomis". Kontaktas su mylimu partneriu išties veikia kaip apsauga nuo šoko, streso ir skausmo.

Žmonės, kuriuos mylime, teigia Coanas, yra *slapti reguliuotojai* procesų, vykstančių mūsų kūnuose ir mūsų emociniame gyvenime. Kai meilė „neveikia", tai mus skaudina. „Nuoskauda" iš tiesų yra tikslus ir aiškus apibūdinimas, teigia Kalifornijos universiteto psichologė Naomi Eisenberger. Jos atlikta smegenų vaizdų analizė parodė, kad atstūmimas ir atmetimas, kaip ir fizinis skausmas, suaktyvina procesų grandinę toje pačioje smegenų srityje, limbinėje sistemoje. Faktiškai ši smegenų sritis suaktyvėja kaskart, kai patiriame emocinį išsiskyrimą su tais, kurie mums brangūs. Skaitydama šio tyrimo medžiagą prisiminiau, kaip mane tiesiog fiziškai sukrėtė pačios išgyventas sielvartas. Išgirdusi, kad mirė mama, pasijutau kaip sudaužyta, tarsi mane būtų partrenkęs sunkvežimis. Kai esame artimi, apsikabinę ar mylimės, kūnai prisipildo laimės hormonų oksitocino ir vazopresino. Jie suaktyvina „atlygio" centrus smegenyse ir į kraują ima plūsti ramybę ir laimę nešančių medžiagų, pavyzdžiui, dopamino, o streso hormono kortizolio koncentracija mažėja.

* * *

Nuėjome ilgą kelią stengdamiesi suprasti, kas yra meilė, ir suvokti jos svarbą. Tarp svarbiausių veiksnių renkantis porą 1939-aisiais

moterys meilei skyrė penktą vietą. Paskutiniame XX a. dešimtmetyje ji atsidūrė moterų *ir* vyrų įvardytų veiksnių sąrašo viršuje. Dabar net koledžo studentai iš santuokos tikisi „emocinio saugumo".

Meilė – tai ne glajus ant gyvenimo torto. Ji yra svarbiausias pirminis poreikis, kaip deguonis ar vanduo. Tai suvokę ir priėmę lengviau galėsime perprasti tarpusavio santykių problemų esmę.

Kur pradingo mūsų meilė? Ryšio praradimas

„Niekad nebūname labiau pažeidžiami
nei tuomet, kai esame įsimylėję.“

Sigmund Freud

„Didžiausia bėda ta, kad Sali tiesiog nieko neišmano apie pinigus, – pareiškia Džėjus. – Ji labai emocinga, jai sunku pasikliauti manimi ir tiesiog leisti man tvarkyti mūsų finansus.“ Sali pratrūksta: „Taip, kurgi ne! Kaip visada – visos bėdos dėl manęs. Tarsi tu pats išmanytum ką apie pinigus! Mes nuėjome ir nupirkome tą kvailą automobilį, kurio taip užsimanei. Automobilį, kurio mums visai nereikia ir kuris mums ne pagal kišenę. Tu tiesiog darai tai, ką nori. Ko man reikia, tau niekada nerūpi. Tiesą pasakius, tu man irgi nerūpi, jau kuris laikas.“

Krisas yra „negailestingas, nelankstus, nerūpestingas tėvas“, kaltina vyrą Džeinė. „Supranti, vaikais reikia rūpintis. Jiems reikia tavo dėmesio, ne tik tavo taisyklių!“ Krisas nusisuka. Jis ramiai kalba apie tai, kad vaikams reikia disciplinos, ir kaltina Džeinę negebėjimu nustatyti jiems elgesio ribų. Jie ginčijasi. Galiausiai

Džeinė užsidengia veidą ir pasigirsta aimana: „Aš tavęs nebepažįstu. Tu kaip svetimas." Ir Krisas vėl nusisuka.

Natas ir Kerė sėdi užsispyrusiai tylėdami. Galiausiai Kerė palūžta ir ima garsiai raudoti išsakydama, kaip ją šokiravo Nato romanas, kokia ji jaučiasi išduota. Natas, aiškiai susinervinęs, beria priežastis, paskatinusias būti neištikimą. „Sakiau tau daugybę kartų, kodėl taip įvyko. Aš švarus. Ir, Dieve, tai buvo prieš dvejus metus! Tai jau praeity! Ar ne laikas tau šitai pamiršti ir man atleisti?" – „Tu nežinai, ką reiškia *būti švariam*", – šniurkščioja Kerė. Jos balsas prityla, ji pašnibždom taria: „Aš tau nerūpiu, tau tas pat, kad man skaudu. Tu tiesiog nori, kad viskas būtų kaip buvę." Ji ima raudoti, jis žiūri į grindis.

Kiekvienos poros klausiu, kokia, jų nuomone, didžiausia jų santykių problema ir kaip ją būtų galima išspręsti. Kiek pasvarstę jie siūlo savo idėjas. Sali sako, kad Džėjus per daug nori viską kontroliuoti, jis turėtų mokytis galia dalytis teisingiau. Anot Kriso, jis ir Džeinė – tokios skirtingos asmenybės, kad susitarti dėl vaikų auklėjimo tiesiog neįmanoma. Jie galėtų pamėginti spręsti problemą pradėdami lankyti „specialistų" vedamus kursus tėvams. Natas įsitikinęs, kad Kerė pamiršo, kas yra seksas. Galbūt jiems reikėtų apsilankyti pas seksopatologą, kad jų intymus gyvenimas vėl taptų laimingas.

Šios poros labai stengiasi suvokti, kodėl išgyvena tokią įtampą, tačiau nesugeba apie tai kalbėti. Daugelis specialistų pasakytų, kad porų paaiškinimai užčiuopia tik ledkalnio viršūnę, didžiulio sunkumų kalno paviršių. Tai kokia tikroji problema, glūdinti po tuo, kas matoma?

Jei paklausčiau specialistų, daugelis pasakytų, kad šios poros įsivėlusios į destrukcinę kovą dėl galios arba sarkastiškus ginčus. Dar pridurtų – poros turėtų išmokti derėtis ir patobulinti savo

bendravimo įgūdžius. Bet taip sakydami konsultantai taip pat neįžiūri dalyko esmės – jie nusileidžia tik iki ledkalnio vaterlinijos.

Norėdami atrasti tikrąją problemą turėtume panerti giliau: nutrūko šių porų emocinis ryšys, būdami drauge jie nesijaučia esą saugūs. Poros ir psichoterapeutai pernelyg dažnai nesupranta, kad ginčai iš tikrųjų yra protestai prieš šį emocinį atotrūkį. Išgyvenama įtampa slepia partnerių klausimus vienas kitam: *Ar galiu tavimi pasikliauti, priklausyti nuo tavęs? Ar tu čia dėl manęs? Ar sulauksiu tavo pagalbos, kai man šito reikės, kai aš paprašysiu? Ar aš tau rūpiu? Ar tu mane priimi ir vertini? Ar tau manęs reikia, ar kliaujies manimi?* Pyktis, kritika, reikalavimai iš tiesų tėra šauksmas, skirtas mylimiesiems, maldavimas atverti širdį, susigrąžinti partnerį emociškai ir atkurti saugų ryšį.

Pirminė panika

Anot prieraišumo teorijos, mylimasis – tai prieglobstis, kuriame mes gyvename. Kai šis asmuo tampa emociškai nepasiekiamas ar neišreiškia šiltų jausmų, mes jaučiamės esą šaltyje, vieniši ir bejėgiai. Tada mus užvaldo pyktis, liūdesys, nuoskauda ir stipriausia iš visų emocijų – baimė. Nenustembame prisiminę, kad baimė – mūsų įgimtos reagavimo į pavojų sistemos dalis, o ji pradeda veikti vos pajutusi grėsmę mūsų išlikimui. O juk ryšio su mylimuoju praradimas kelia pavojų kaip tik mūsų saugumui. Pavojaus signalas pasklinda iš smegenyse esančio migdolinio kūno, arba baimės centro, kaip jį praminė Josephas LeDoux, Niujorko universiteto Neurologijos mokslo centro mokslininkas. Ši vidurinėse smegenyse esanti ir forma primenanti migdolą sritis sukelia automatinę reakciją. Mes nemąstome – mes jaučiame, mes veikiame.

Kiekvienas pajuntame tam tikrą baimę, kai nesutariame ar ginčijamės su savo partneriais. Bet tie, kurių ryšiai saugūs, tai pajunta kaip momentinį signalą. Baimė greitai atslūgsta patiems suvokus, kad tikro pavojaus nėra, arba partneriui įtikinus, jog klydome. Tačiau tuos, kurių ryšiai silpni arba išblėsę, baimė gali tiesiog užvaldyti. Mus, anot Vašingtono valstijos universiteto mokslininko neurologo Jaako Pankseppo, užvaldo „pirminė panika". Tada dažniausiai arba tampame reiklūs ir dedame pastangas komfortui susigrąžinti siekdami, kad partneris išsklaidytų abejones, arba atsiribojame ir atitolstame siekdami sušvelninti skausmą ir apsisaugoti. Nesvarbu, kokius žodžius tariame, iš tikrųjų tokiose situacijose sakome štai ką: „Pastebėk mane. Būk su manimi. Man tavęs reikia." Arba: „Neleisiu tau manęs žeisti. Atvėsiu, pasistengsiu susivaldyti."

Šios strategijos, kilus baimei prarasti ryšį, nesąmoningos, ir bent jau iš pradžių jos veikia. Bet jeigu sielvarto apimti partneriai jų griebiasi vis dažniau, jie įsuka šėtonišką nesaugumo spiralę, stumiančią juos pirmyn ir tolinančią vieną nuo kito. Atsiranda vis daugiau situacijų, kai nė vienas iš partnerių nesijaučia saugus, abu puola gintis ir kiekvienas apie kitą ir apie savo ryšį galvoja blogiausia.

Jei mylime savo partnerį, tai kodėl negirdime jo prašančio mūsų dėmesio, patikinimo, kad ryšys tebėra, tiesiog rūpinimosi? Juk dažniausiai neįsiklausome į savo partnerį. Būname išsiblaškę arba paskendę darbuose. Nemokame kalbėti kalba, kuri rodytų prieraišumą, nesiunčiame aiškių signalų partneriui, ko norime patys ar kaip jis mums rūpi. Dažnai kalbame dvejodami, nes savo pačių poreikius vertiname prieštaringai. Arba savo prieraišumo poreikį išreiškiame su pykčio atspalviu ir frustracija, nes nepasikliaujame savo ryšio tvirtumu, abejojame, ar jis gali suteikti

mums saugumą. Mes supykstame ir, užuot paprašę, imame reikalauti, paskui dažniausiai eina „jėgų išmėginimas“, o ne apsikabinimai. Kai kurie iš mūsų, stengdamiesi sumažinti natūralų emocinio artimumo ilgesį, sutelkia dėmesį į veiklą, kuri tik maža dalimi atliepia šį poreikį. Dažniausiai tai būna seksas. Užmaskuoti ir iškreipti signalai, kuriuos siunčiame, padeda neapnuoginti tikrojo ilgesio, bet dėl to mylimiesiems tik sunkiau atsiliepti.

Šėtoniški dialogai

Kuo ilgiau partneriai jaučiasi praradę ryšį, tuo negatyvesnis jų bendravimas. Tyrėjai išskyrė keletą žeidžiančio elgesio modelių, jie vadinami įvairiai. Tris iš jų, kuriuos manau esant svarbiausius, vadinu šėtoniškais dialogais: „Surask blogiuką“, „Protesto polka“ ir „Sustink ir išnyk“ (apie juos sužinosite 1-ame pokalbyje).

Pagal pasikartojimo dažnumą iš šios trijulės labiausiai išsiskiria „Protesto polka“. Prasidėjus šio tipo dialogui vienas iš partnerių tampa kritiškas ir agresyvus, kitas ginasi ir yra „nepramušamas“. Vašingtono universiteto Siatle psichologas Johnas Gottmanas teigia, kad poros, kurios „įstringa“ tokio bendravimo modelyje per kelerius pirmus santuokos metus, turi daugiau nei 80 proc. tikimybę išsiskirti per ateinančius ketverius ar penkerius metus.

Pažvelkime į vieną porą. Kerol ir Džimas jau ilgą laiką kivirčijasi dėl jo nuolatinio vėlavimo. Per seansą mano kabinete Kerol niurzgėdama primena Džimui paskutinį prasižengimą: jis laiku neatvyko, nors jie buvo susitarę eiti į vakarinį kino seansą. „Kodėl tu amžinai vėluoji? – klausia ji. – Tau nesvarbu, kad esame paskyrę pasimatymą, kad aš laukiu, kad tu visuomet mane užgauni?“ Džimas reaguoja ramiai: „Mane užlaikė. Bet jei ketini ir vėl kabi-

nėtis, galbūt mums vertėtų tiesiog grįžti namo ir pamiršti tą pasimatymą." Kerol atsilygina išvardydama visus kartus, kai Džimas vėlavo. Šis pradeda ginčytis dėl jos pateikto „sąrašo", neatlaiko ir užsisklendžia – daugiau netaria nė žodžio.

Ginčas be pabaigos – Džimas ir Kerol yra pakliuvę į nuolatinės kovos spąstus. Kada buvo tas paskutinis kartas, kai Džimas pavėlavo? Ar tai buvo praėjusią savaitę ar prieš kelis mėnesius? Jie stengiasi kapstytis iš aklavietės – „kas iš tiesų atsitiko" – ieškodami atsakymo, kurio pasakojimas „tikslesnis", o kuris „kalčiausias". Jie įsitikinę, kad problema – arba jo neatsakingumas, arba jos priekabumas.

O iš tiesų visai nesvarbu, dėl ko jie ginčijasi. Kitą kartą mano kabinete ši pora pradeda bartis dėl Džimo nenoro kalbėti apie jų tarpusavio ryšį. Anot Džimo, „kalbėjimasis apie tokius dalykus tiesiog sukelia barnį": „Kokia nauda iš tokių pokalbių? Vis tas pats per tą patį. Tai nervina. Kad ir kaip būtų, galiausiai viskas baigiasi kalbomis apie mano „trūkumus". Aš jaučiuosi artimesnis, kai mylimės." Kerol purto galvą: „Aš nenoriu sekso, kai mes netgi nesišnekame!"

Kas gi čia vyksta? Kerol ir Džimo „vėlavimo" reikalas, sprendžiamas puolimo ir atsitraukimo būdu, peraugo į dar dvi problemas: „mes nesikalbame" ir „mes nesimylime". Jie įtraukti į siaubingą ratą: kiekviena reakcija sukelia daugiau negatyvių reakcijų ir emocijų. Kuo labiau Kerol kaltina Džimą, tuo labiau jis atsitraukia ir užsisklendžia. Ir kuo labiau jis atsitraukia, tuo piktesnės ir kandesnės jos atakos.

Galiausiai tai, *dėl ko* baramasi, visai nebetenka prasmės. Kai poros pasiekia šią stadiją, jų ryšį paženklina apmaudas, atsargumas ir nutolimas. Kiekvieną skirtybę, kiekvieną nesutarimą jie mato per negatyvo filtrą. Jie klausosi nuostabių žodžių, o girdi

grasinimą. Jie mato neaiškiai elgiantis ir tikisi blogiausia. Jie užvaldyti katastrofiškų baimių ir abejonių, nuolat budrūs ir pasirengę gintis. Netgi norėdami suartėti nebegali. Džimo patirtis gali būti puikiai apibūdinta grupės *Notorious Cherry Bombs* atliekamos dainos pavadinimu „Sunku bučiuoti naktį lūpas, kurios visą dieną tau skaudžiai kando".

Retkarčiais partneriai patys gali pastebėti ir įvardyti šėtoniškų dialogų, į kurių spąstus jie pakliuvo, apraiškas. Džimas man pasako, kad jis „žinąs", ką jam teksią išgirsti apie tai, kaip jis nuvylęs Kerol, dar jai burnos nepravėrus, todėl jis atsitveriąs „siena" norėdamas nepakliūti į „ugnies zoną", tačiau šis bendravimo būdas jiems toks įprastas ir savaime suprantamas, kad jau nebegali kitaip. Tačiau dauguma porų nesuvokia, kokiu bendravimo šablonu pagrįsti jų santykiai.

Pikti ir nusivylę partneriai ieško paaiškinimo. Jie nusprendžia, kad jų mylimasis ar mylimoji yra bejausmis ar žiaurus. Kaltę dėl to prisiima sau. „Gal aš esu bloga, – Kerol sako man. – Kaip sakydavo mano mama, mane tiesiog per sunku mylėti." Jie nusprendžia, kad nė vienas iš jų nevertas pasitikėjimo, o meilė – melas.

Mintis, kad šios puolimo–atsitraukimo spiralės yra pirminės panikos dėl emocinio ryšio praradimo apraiškos, daugeliui psichologų ir konsultantų vis dar atrodo naujovė. Dauguma pas mane profesinės kvalifikacijos tobulinti ateinančių kolegų buvo mokomi konfliktą traktuoti kaip konfliktą, o porų „kovas" – kaip pagrindines jų tarpusavio santykių problemas. Todėl jie labiausiai stengdavosi, kad poros įgytų derybų ir bendravimo įgūdžių konfliktui suvaldyti. Tačiau taip reaguojama į ligos požymius, o pati liga lieka negydoma. Taigi žmonės, įsitraukę į nesibaigiantį nevilties ir tolinimosi šokį, tarsi turėtų pasirinkti kitokius šokio žingsnius, nors iš tiesų jie turėtų pakeisti muziką, pagal kurią

šoka. „Nustok man sakiusi, ką turiu daryti", – įsako Džimas. Prieš piktai atsikirsdama Kerol vos sekundę svarsto, ką išgirdusi: „Kai aš nesakau, tu nedarai nieko ir mes abu esame niekur!"

Esama daugybės būdų, kuriais siekiama padėti poroms mažinti įvairias įtampos apraiškas, tačiau kol nesuprasime, kokiais esminiais principais grindžiami meilės ryšiai, tol neįstengsime suprasti su meile susijusių problemų ar poroms pasiūlyti tvirtos pagalbos. Šis puolimo–atsitraukimo būdas nėra tiesiog blogas įprotis, jis atspindi tikrovę, glūdinčią giliau: šios poros emociškai badauja. Jos praranda emocinės „mitybos" šaltinį. Jaučiasi nuskurdusios. Ir desperatiškai siekia vėl būti puoselėjamos.

Kol nepatenkinsime esminio emocinio ryšio poreikio ir nepažabosime baimės šį ryšį prarasti, jokie įprasti būdai, kaip antai: problemų sprendimo ar bendravimo įgūdžių gerinimas, vaikystės nuoskaudų nagrinėjimas ar pertraukos, – nebus tinkami ir veiksmingi. Gottmanas įrodė, kad laimingos poros nesikalba kaip nors „kvalifikuočiau" ar „įžvalgiau", palyginti su nelaimingomis. Taip pat ne visuomet empatiškai įsiklauso vienas į kitą ar suvokia, kaip praeitis gali sukelti problemiškų lūkesčių. Ir savo kabinete aš matau didžiulės įtampos apimtas poras, kurios stulbinamai aiškiai įvardija ir pademonstruoja nepaprastas savo pačių elgesio įžvalgas, bet negali suprantamai kalbėti su savo partneriais tada, kai užlieja emocijų cunamis. Klientė Sali man sako: „Žinote, esu gana iškalbinga. Turiu daugybę draugų. Esu užsispyrusi ir moku klausytis. Bet kai mus ištinka tie siaubingi ilgo tylėjimo periodai, mėginimas prisiminti rekomendacijas, girdėtas per besirengiančiųjų tuoktis mokymų savaitę, primena pastangas skaityti praktinį vadovą „kaip išskleisti parašiutą", kai jau krinti žemyn."

Standartinės priemonės tikrai nesustiprina emocinio ryšio ir nesumažina grėsmės šio ryšio saugumui. Poros nesužino, kaip

atkurti šį ryšį ar kaip jį išlaikyti. Būdai, kurių poros mokosi, gali padėti sustabdyti barnį, bet kaina – baisi. Dažnai tai dar labiau padidina emocinį atotrūkį tarp partnerių ir sustiprina baimę būti atstumtam ir paliktam, nors iš tiesų šios poros norėtų viena – iš naujo sutvirtinti ryšį.

Svarbiausi prieraišumo ir atsiribojimo požymiai

Prieraišumo teoriją pritaikę meilei galime suprasti žalingus šablonus. Kaip tik ji atkreipia mūsų dėmesį į tai, kas ryšį griauna ir kas jį kuria. Kartais klientai pasako: „Viskas klojosi puikiai. Praleidome keturias nuostabias dienas. Jautėmės esą draugai. Bet tuomet atsitiko tas dalykas, ir visas gėris, buvęs tarp mūsų, nugarmėjo pragaran. Aš nieko nesuprantu."

Dramatiški pokyčiai tarp mylimųjų įvyksta greitai, chaotiškai ir su tokiu emociniu įkarščiu, kad jie nespėja netgi suvokti, kas iš tikrųjų vyksta, ir nepastebi savo pačių reakcijos. Bet sulėtinę veiksmų eigą galėtume įžvelgti lemtingus posūkius ir suprasti, kad buvo galima elgtis ir kitaip. Prieraišumo poreikis ir jį lydinčios stiprios emocijos dažnai prasiveržia staiga. Pokalbį apie kasdieniškus reikalus partneriai staigiai pakylėja iki saugumo ir išlikimo klausimų. „Džonis per daug įnikęs į televizorių" akimirksniu išauga į „aš nebegaliu atlaikyti mūsų sūnaus įniršio priepuolių. Tiesiog esu niekam tikusi mama. Bet tu juk nesiklausai, ką dabar sakau. Aš žinau, žinau, kad turi dirbti, juk tai tau ir terūpi, ar ne? Tik ne mano jausmai. Čia aš esu visai viena."

Jeigu jaučiamės iš tiesų esą saugūs ir tvirtai susiję su savo partneriu, šis esminis pokalbio momentas dvelktelės lyg trumpalaikis

gaivus brizas saulėtą dieną. Bet jeigu nesame tikri dėl savo ryšio, įsisuks negatyvi, tarpusavio ryšį atšaldanti nesaugumo jausmų spiralė. Bowlby mums išaiškino, kada suskamba mūsų ryšiui kilusio pavojaus signalas. Tai nutinka, kai staiga šiame pasaulyje pasijuntame netvirtai, suvokiame esantys pažeidžiami ar pajuntame neigiamą ryšio su mylimu asmeniu poslinkį, kai jaučiame grėsmę ar pavojų ryšiui su juo. Grėsmės, kurias pajuntame, gali atklysti ir iš išorės, ir iš mūsų pačių vidinio pasaulio. Jos gali būti tikros ar įsivaizduojamos. Svarbiausia, kaip mes jas suvokiame, o ne tai, kaip iš tiesų yra.

Peteris, jau šešeri metai susituokęs su Linda, pastaruoju metu jaučiasi šiai poniai esąs nebe toks svarbus. Ji turi naują darbą, jie vis rečiau mylisi. Pobūvyje draugas pažeria komentarų, kad Linda tiesiog švyti, o Peteris, regis, plinka. Kai Peteris pastebi Lindą įsitraukusią į pokalbį su pritrenkiamos išvaizdos vyriškiu – turinčiu vešlią ševeliūrą – skrandį jam surakina spazmai. Ar padės Peteriui nusiraminti žinojimas, kad jo žavingoji žmona jį brangina ir kad grįš pas jį ir bus su juo, jei tik jis paprašys? Galbūt jis prisimins akimirką, kai taip ir atsitiko, ir malonus prisiminimas numaldys kilusį slogutį.

O kas bus, jeigu nepavyks išsklaidyti kilusio nerimo? Ar jis supyks, prieis prie žmonos ir griežtai išrėš, ką manąs apie jos flirtavimą? O gal išmes iš galvos šį rūpestį sau pasakydamas, kad į tai nekreips dėmesio, ir nueis mostelėti dar taurelės arba... šešių? Bet kuris iš įvardytų būdų kilusiai baimei nustelbti – puolimas ar atsitraukimas – Lindą tik nutolintų nuo jo. Ji pasijustų mažiau susijusi su savo sutuoktiniu ir jam ne tokia patraukli. O tai savo ruožtu tik padidintų pirminę Peterio paniką.

Antras lemiamas momentas ateina iškart tiesioginei grėsmei pranykus. Partneriai turi galimybę atkurti ryšį, jei tik nesutrukdo

netinkami situacijos sprendimo būdai. Vėliau pobūvyje Linda ieško Peterio. Ar jis leisis būti surastas, kad ji pamatytų nuoskaudą ir baimę, kurią jis pajuto jai taip intymiai kalbantis su kitu vyriškiu? Ar jis išreikš savo emocijas taip, kad paskatintų išsklaidyti jo abejones? O gal apkaltins „šlaistymusi" ir pareikalaus tuojau pat grįžti namo ir mylėtis su juo, ar vis dėlto išliks tylus ir užsisklendęs?

Trečias lemtingas momentas – kai pavyksta suvaldyti savo dėl grėsmės prieraišumui kilusias emocijas, siekiama ryšio ar nuraminimo ir iš mylimo asmens sulaukiama norimo atsako. Tarkime, Peteriui pavyksta pasivesti Lindą į šalį ir giliai įkvėpus oro pasakyti, kad jam buvo sunku stebėti ją kalbantis su tuo gražuoliu. O gal jis teįstengs prieiti ir, atsistojęs šalia, sutrikusia išvaizda parodyti savo susirūpinimą. Tarkime, Linda sureaguos teigiamai. Netgi jeigu jam nelabai pavyks išreikšti savo jausmų, ji pajus ką nors negera ir išties Peteriui ranką. Švelniai paklaus, ar jis gerai jaučiasi. Ji bus prieinama, jautri. Tik ar Peteris šitai pastebės, ar jis tikės, kad tai nuoširdu? Ar jis tai priims, jausis paguostas, priartėjęs ir ateity pasikliaus savo partnere? Ar priešingai – išliks atsargus, vengs jos siekdamas nuslėpti, kad yra toks pažeidžiamas? Ar ją užsipuls norėdamas patikrinti, „ar jai tikrai ne tas pats"?

Galiausiai, kai Peteris ir Linda vėl įprastai bendraus, ar jis bus tikras, kad ji iš tiesų yra šalia kaip rami užuovėja, kur gali rasti paguodą užgriuvus rūpesčiams ar abejonėms? Ar vis dėlto jis jausis esąs nesaugus? Ar jis mėgins kontroliuoti Lindą ir daryti jai spaudimą siekdamas išgauti jos meilės garantijų, ar pasistengs apriboti savo geismą ir verčiau susitelks į darbus, susiras naujų žaisliukų, padedančių nukreipti dėmesį?

Šios dramos centre atsidūrė Peteris, bet jei perkeltume dėmesį į Lindą, paaiškėtų, kad ji taip pat turi ne menkesnių prieraišumo poreikių ir baimių. Iš tiesų *visi* mes, tiek vyrai, tiek moterys, vie-

nodai jautrūs šitiems dalykams. Tik galbūt kartais tai išreiškiame kiek skirtingai. Kai santykiai „pakimba ore“, vyrai dažniau kalba esą atstumti, nesuprasti, žlugdomi, o moterims labiau būdinga jaustis apleistoms ir neturinčioms į ką atsiremti. Be to, tokiose situacijose pasireiškia dar viena moterų savybė. Tyrėjai ją vadina „globok ir padėk“. Gal dėl to, kad moterų kraujyje yra daugiau oksitocino, vadinamo „priglaudimo hormonu“, jos, jausdamos ryšio trūkumą, yra labiau linkusios rūpintis kitais.

Ne stiprėjantis konfliktas sugriauna santuoką. Kaip parodė itin reikšmingas Tedo Hustono iš Teksaso universiteto tyrimas, tai atsitinka dėl silpnėjančio prieraišumo ir emocinio jautrumo. Iš tiesų kaip tik emocinio jautrumo trūkumas, o ne konflikto stiprumas leidžia geriausiai prognozuoti, kas ištiks santuoką po penkerių metų. Santuokos žlugimas prasideda nuo silpstančio emocinio partnerių ryšio. Konfliktas kyla vėliau.

Mylėdami mes subtiliai balansuojame ant įtempto lyno. Jei, papūtus abejonių ir baimės vėjams, apimti panikos stveriamės vienas kito ar staiga apsigręžę pasileidžiame ieškoti užuovėjos, lynas vis labiau įsisiūbuoja ir mūsų pusiausvyrai kyla dar didesnė grėsmė. Kad išsilaikytume ant lyno, turime judėti darniai, jausdami vienas kito judesius, reaguodami į vienas kito emocijas. Jei ryšys artimas, padedame vienas kitam išsilaikyti ant lyno. Mes išlaikome emocinę pusiausvyrą.

Emocinis jautrumas – raktas į meilės ilgaamžiškumą

„Žmogaus širdis vysta,
jei neatliepia kitos širdies."

Pearl S. Buck

Timas ir Sara sėdi mano kabinete. Timas nesupranta, kodėl čia atsidūrė. Negi tik dėl to, sako jis, kad juodu smarkiai kivirčijosi. Ji kaltinusi jį ignoravus ją vakarėlyje ir gąsdinusi paimsianti jųdviejų vaiką ir persikelsianti pas savo seserį. Jis nieko nesuprantąs. Jų santuoka visai gera. Tiesiog Sara „nepakankamai subrendusi" ir „per daug tikisi". Ji nesuvokianti, kokį spaudimą jis patiriąs darbe ir kad jis negalįs visada prisiminti, jog „širdys ir gėlės – santuokos dalis". Timas pasisuka kėdėje ir įsistebeilija į langą, o veidas tarsi sako: „Ir ką gi daryti su tokia moterimi?"

Timo nusiskundimai pažadina Sarą iš nevilties transo būsenos. Ji kandžiai pareiškia, kad Timas ne toks jau šaunuolis, koks mano esąs. Moteris vyrui išrėžia štai ką: jis „bendraująs kaip kretinas", turįs „nulį įgūdžių". Staiga liūdesiui užvaldžius visą esybę ji ima murmėti, bet taip tyliai, kad vos įstengiu išgirsti tariamus

žodžius. Timas – „akmuo", nusigręžiantis nuo jos netgi tada, kai ji „miršta". Neturėjusi už jo tekėti. Ji kūkčioja.

Kaip ši pora atsidūrė tokioje situacijoje? Sara, smulki tamsiaplaukė moteris, ir Timas, stilingai atrodantis vyriškis, vedę jau treji metai. Jie buvo puikūs darbo kolegos ir laimingi žaidimų partneriai, jų įgūdžiai ir energija puikiai derėjo. Jie turi naują namą ir aštuoniolikos mėnesių dukrytę, kuriai prižiūrėti Sara pasiėmė motinystės atostogų. O dabar jie nuolat tarpusavyje kovoja.

„Aš tegirdžiu tai, kad vėlai pareinu namo ir per daug dirbu, – irzliai ištaria Timas. – Bet aš dirbu dėl mūsų, juk žinai." Sara šnabžda, kad „mūsų" nebėra. „Tu sakai, kad manęs jau nebepažįsti, – toliau kalba Timas. – Na, juk tokia ir yra subrendusių žmonių meilė. Daryti kompromisus ir būti draugais."

Sara prikanda lūpą ir atsako: „Kai man buvo persileidimas, tu netgi nepasiėmei laisvadienio pabūti su manimi. Štai ir visi tavo reikalai ir kompromisai... – ji papurto galvą. – Mane apima neviltis, kai negaliu prisibelsti iki tavęs. Niekada dar nesijaučiau tokia vieniša, netgi tada, kai gyvenau viena."

Saros žinia skatina skubiai susirūpinti, bet Timas šito nesuvokia. Anot jo, „ji per daug jausminga". Bet čia ir yra esmė. Mes niekada nebūname emocingesni, nei kilus pavojui mūsų pirminiam meilės ryšiui. Sara desperatiškai siekia atkurti ryšį su Timu. Šis desperatiškai bijo, kad jau bus praradęs intymumą su Sara – jam ryšys taip pat gyvybiškai svarbus. Tik jo poreikis turėti šį ryšį užmaskuotas kalbomis apie kompromisus ir buvimą suaugusiaisiais. Jis mėgina atmesti Saros nusiskundimus teigdamas, kad reikia „ramybės ir tvarkos". Ar gali ši pora pradėti vėl emociškai „girdėti" vienas kitą? Ar gali jie prisiderinti vienas prie kito dar kartą? Kaip aš galėčiau jiems padėti?

ETM taikymo pradžia

Ilgai nesupratau, kaip būtų galima padėti poroms, panašioms į Saros ir Timo. Žinojau, kad išklausyti ir atskleisti svarbiausias emocijas yra esminiai dalykai norint, kad pas mane konsultuotis atvykę asmenys pajustų pokytį. Taigi, kai devintojo dešimtmečio pradžioje Vankuveryje, Kanadoje, karštomis vasaros popietėmis pradėjau dirbti su įtampą išgyvenančiomis poromis, atpažinau tas pačias emocijas ir jų kuriamą muziką, pagal kurią šoka abu partneriai. Bet mano seansuose, regis, tvyrodavo tai emocijų chaosas, tai tyla. Netrukus ėmiau kiekvieną rytą universiteto bibliotekoje ieškoti krypties, žemėlapio, galinčių padėti spręsti dramas, vykstančias mano kabinete. Surastoje medžiagoje daugiausia buvo teigiama, kad meilė yra iracionali ar jos perprasti neįmanoma, taip pat, kad išgyventi stiprias emocijas – akivaizdžiai pavojinga ir geriau su jomis neprasidėti. Ne kažin kaip galėjo padėti ir kai kuriose knygose pateikti siūlymai poroms taikyti tėviško prisirišimo modelius kuriant santykius su mylimaisiais. Mano pastangos paskatinti poras gerinti bendravimo įgūdžius sulaukė komentarų, esą tikrovėje tai nepadeda pasiekti norimo tikslo ir naudos neduoda.

Nusprendžiau, kad jie teisūs ir kad aš kažkodėl neįžvelgiu problemos sprendimo esmės. Bet mane tai domino, ir domino taip stipriai, kad valandų valandas sėdėdavau peržiūrinėdama konsultacijų vaizdo įrašus. Nutariau peržiūrinėti juos tol, kol iš tiesų suprasiu šias meilės išnykimo dramas. Galbūt, kol suprasiu, kas yra ta meilė! Ir galiausiai paveikslas ėmė ryškėti.

Prisiminiau, kad niekas nesuvienija žmonių taip, kaip bendras priešas. Supratau, kad galėčiau poroms pagelbėti padėdama pamatyti pasikartojančius negatyvius jų tarpusavio sąveikos mode-

lius – šėtoniškus dialogus, o ne vienas kitą kaip priešą. Savo seansuose atkurdavau porų diskusijas padėdama partneriams įžvelgti juos pagaudavusią spiralę, užuot daugiausia dėmesio kreipus į paskutinį nuskambėjusį partnerio atsakymą ir reagavimą į jį. Jei lygintume su tenisu, tai juos mokiau matyti žaidimo visumą, o ne vien tik virš tinklo skriejantį kamuoliuką. Klientai pradėjo suprasti visą dialogą, kaip jis savaime vystosi ir kaip tai juos abu žeidžia. Tik kodėl šie pasikartojantys sąveikos modeliai būdavo taip stipriai išreikšti? Kodėl jie tokie įtraukiantys ir keliantys sielvartą? Netgi abiem partneriams atpažinus savo ydingą prigimtį, šie dialogai vis tiek kartodavosi. Atrodydavo, kad partnerius jų emocijos traukte traukia atgal netgi tada, kai jie suprasdavo savo „modelį" ir kaip jis juos abu pagauna į savo spąstus. Ir kodėl šios emocijos tokios galingos?

Sėdėdavau ir stebėdavau tokias poras kaip Džeimės ir Hju. Kuo labiau pyksta Džeimė ir kritikuoja Hju, tuo tylesnis jis tampa. Po daugybės subtilių klausimų jis man pasakė, kad tylėjimu slėpė tai, jog jautėsi „sužlugdytas" ir „liūdnas". Liūdesys skatina mus užsisklęsti ir sielotis, taigi Hju jau buvo pradėjęs apraudoti savo santuoką. Ir, žinoma, kuo labiau jis užsisklęsdavo, tuo atkakliau Džeimė reikalaudavo „ją įsileisti". Jos piktas skundimasis jam būdavo tarsi signalas, kad atėjo metas tyliai gintis, o jo tylėjimas ją dar labiau skatindavo piktai reikalauti. Raundas po raundo. Jie abu buvo įstrigę.

Kai sulėtindavome šių spiralinių šokių tempą, pasireikšdavo švelnesnės emocijos: liūdesys, baimė, sutrikimas ir gėda. Kalbėjimasis apie šias emocijas, galbūt pirmą kartą, ir suvokimas, kaip jųdviejų sąveikos modelis juos abu įtraukdavo į savo spąstus, padėjo Džeimei ir Hju drauge jaustis saugiau. Džeimė nebeatrodė tokia pavojinga, kai įstengdavo prisipažinti Hju, kokia vieniša ji

jaučiasi. Šioje situacijoje blogiukų nebuvo. Jų pokalbių turinys pakito, vis rečiau priekaištaudavo ir atsitverdavo tylos siena. Dalydamiesi švelnesnėmis emocijomis jie pradėjo kitaip žvelgti vienas į kitą. Džeimė pripažino: „Aš nesugebėjau matyti viso paveikslo. Tik žinojau, kad Hju toli nuo manęs. Maniau, kad aš jam nerūpiu. Dabar suprantu, kaip jis stengėsi išvengti mano strėlių ir siekė mane nuraminti. Aš jas leidžiu apimta nevilties, tiesiog negaliu kitaip reaguoti."

Dabar mano praktika įgavo tam tikrą kryptį. Konsultuojami partneriai ėmė darytis geresni vieni kitiems. Atrodė, kad sumenko skaudžių emocijų pliūpsniai. Šie neigiamų reakcijų modeliai visada kartodavosi kai nepasisekus užmegzti saugaus emocinio ryšio vienas iš partnerių imdavo siekti kito supratimo. Tai ir būdavo ta lemiama šėtoniško dialogo pradžios akimirka. Kai tik partneriai suvokdavo, kad abu yra šio dialogo aukos ir gali daugiau atsiverti vienas kitam išdrįsę rizikuoti pasidalyti slaptesnėmis emocijomis, tada konfliktai nurimdavo ir jie pasijusdavo šiek tiek artimesni. Taigi reikalai klostėsi puikiai. Ar iš tiesų?

Mano konsultuotos poros teigė, kad ne. Džeimė štai ką pasakė: „Mūsų santykiai pagerėjo, rečiau baramės. Bet iš esmės niekas nepasikeitė. Jei liausimės pas jus lankęsi, viskas prasidės iš naujo. Žinau, kad taip bus." Kitos poros teigė tą patį. Tad kur vis dėlto slypėjo problema? Peržiūrinėdama vaizdo įrašus mačiau, kad su stipresnėmis emocijomis, tokiomis kaip liūdesys arba, pasak vieno kliento, atviras „teroras", iš tiesų nebuvo dirbama. Mano klientai vis dar buvo atsukę nugaras vieni kitiems.

Emocija – žodis, kilęs iš lotynų kalbos žodžio *emoveo* – „išjudinu". Mes kalbame apie tai, kad emocijos mus „neša" ir kad mūsų sielą „pakylėja" mylimųjų parodyti stipresni jausmai. Taigi partneriai, siekdami atkurti ryšį, iš tikrųjų turėtų leisti emocijoms

„judėti" naujais keliais. Mano klientai turėjo mokytis rizikuoti, atskleisti savo silpnybes, savybes, kurių vykstant šėtoniškiems dialogams jie buvo įgudę nerodyti. Kai ypač nutolę partneriai imdavo išpažinti artumo praradimo ir atskirties baimes, mačiau, kad jie gali kalbėtis ir apie tai, kaip ilgisi rūpinimosi ir tikrojo emocinio ryšio. Šis apsinuoginimas „paveikdavo" juos kaltinančius partnerius: paskatindavo švelniau elgtis, išsakyti savo pačių norus ir nuogąstavimus. Tai primindavo situaciją, kai staiga du žmonės atsigręžia veidu vienas į kitą, apsinuoginę, bet stiprūs, ir nori apsikabinti.

Tokios akimirkos kaip ši būdavo stulbinamos ir dramatiškos. Jos viską pakeisdavo ir duodavo pradžią naujai pozityviai meilės ir ryšio spiralei. Poros tvirtino, kad šios akimirkos pakeitusios jų gyvenimą. Partneriai ne tik galėdavo išsivaduoti iš šėtoniško dialogo pinklių, bet ir atsiduoti naujai meilei ir jautrumui, saugumui ir artumui. Tada artimai bendradarbiaudami jie jau galėdavo kurti naują savo gyvenimo istoriją ir planuoti, kaip drauge rūpintis savo santykiais ir saugoti savo artimumą. Bet aš vis tiek negalėjau suprasti, kodėl šios akimirkos turi šitokią galią!

Įkvėpta šių atradimų įtikinau Lesą Greenbergą, savo mokslinio darbo konsultantą, kartu atlikti pirmąjį tyrimą – ištirti šį pagalbos būdą ir jį pavadinti emocijų terapijos metodu (ETM). Mes norėjome nustatyti, kaip tam tikri emociniai signalai keičia mylimųjų ryšį. Pirmiausia, šio tyrimo rezultatai patvirtino mano prielaidą, kad šis darbo gerinant tarpusavio santykius metodas padeda žmonėms ne tik išsivaduoti iš negatyvių bendravimo modelių pinklių, bet ir kurti naują meilės ryšio pojūtį.

Kitus penkiolika metų aš ir mano kolegos vis labiau gilinomės į ETM tyrimus ir nustatėme, kad jis padėjo 85 proc. porų, atvykusių konsultuotis, – jų tarpusavio ryšiai kokybiškai pakito. Be

to, šie pokyčiai buvo tvarūs ir ilgalaikiai, išliko netgi partneriams patekus į nepaprastą stresinę situaciją, pavyzdžiui, vaikui susirgus sunkia lėtine liga. Mes patyrėme, kad ETM buvo veiksmingas sunkvežimių vairuotojams ir teisininkams, gėjams ir heteroseksualams, skirtingų kultūrų poroms, taip pat poroms, kur moterys vadindavo vyrus „nereiškiančiais emocijų", o vyrai partneres – „pikčiurnomis" ir „nepakenčiamomis". Dirbant pagal šį metodą porų įtampa psichoterapijos pradžioje neturėjo įtakos jų laimei pabaigoje (tuo jis skiriasi nuo kitų metodų). Kodėl? Troškau tai išsiaiškinti, bet pirmiausia reikėjo išspręsti kitus galvosūkius.

Ar čia visų svarbiausia – emocinė drama? Kodėl tie šėtoniški dialogai taip paplitę ir tokie galingi? Kodėl ryšio pajautimo akimirkos keičia partnerių santykius? Atrodė, tarsi būčiau radusi kelią per nepažįstamą vietovę, bet neturėdama žemėlapio nežinojusi, kur esu. Man teko matyti, kaip partneriai, ką tik grasinę skyrybomis, iš naujo įsimylėjo vienas kitą ir rado būdų, kaip meilę skatinti ir palaikyti. Bet atsakymų į šiuos klausimus niekaip nesugebėjau užčiuopti.

Nežymūs momentai galiausiai lemia mūsų gyvenimą: tiek partnerių meilės ryšius, tiek ir sunkiai dirbančių terapijos specialistų ir tyrėjų, panašių į mane, kasdienybę. Atsakydama į kolegos klausimą: „Jeigu meilės ryšiai nėra sandėriai, derybos dėl naudos ir galimų nuostolių – kas jie tada yra?", abejingai tariau: „A, tai emociniai saitai... Neįmanoma rasti meilės priežasčių ar derėtis dėl jos. Tai emocinė reakcija." Ir staiga mano protas pagavo kai ką nauja.

Vėl peržiūrėdama vaizdo įrašus sutelkiau dėmesį į poreikius ir nuogąstavimus, apie kuriuos kalbėjo konsultuojamieji. Įsigilinau į dramatiškas iš esmės jų tarpusavio santykius pakeitusias akimirkas. Ieškojau emocinių saitų! Dabar supratau. Įžvelgiau tą

emocinį jautrumą, kuris, anot Johno Bowlby'o, ir yra mylėjimo ir buvimo mylimam pagrindas. Kaip galėjau šito nepastebėti anksčiau? Manau, taip įvyko dėl to, kad į galvą buvo įkalta, jog pasibaigus vaikystei tokio pobūdžio saitai nutrūksta. Bet juk toks ir yra suaugusių žmonių meilės šokis. Nuskubėjau namo aprašyti savo įžvalgų norėdama jas tuojau pat pritaikyti darbe su poromis.

Prieraišumo teorija pateikė atsakymus į tris mane ligi tol kankinusius klausimus. Trumpai tariant, ji teigė, kad:

1. Stiprios partnerių emocijos, prasiverždavusios per konsultacijas, šį tą reiškė, nebuvo vien tik neracionalios. Jos prasmingos. Partneriai elgdavosi taip, lyg per terapiją kovotų dėl savo gyvybės, tiesa, jie kaip tik tai ir darė. Atskirtis ir galimas meilės ryšio praradimas žmogaus smegenyse užkoduoti ir siejami su pirminės panikos reakcija. Šis saugaus emocinio ryšio su keletu žmonių poreikis yra išsivystęs per milijonus žmogaus raidos metų. Sielvarto apimti partneriai gali vartoti skirtingus žodžius, bet jie visada pateikia tuos pačius esminius klausimus: ar pasirūpinsi manimi? ar aš tau rūpiu? ar būsi su manimi, kai man tavęs reikės, kai šauksiuosi tavęs? Meilė yra svarbiausia išlikimo prielaida, todėl staiga pajusti emocinį atotrūkį nuo savo partnerio, ryšio su juo nutrūkimą, siaubinga. Šį ryšį turime vėl atkurti, savo poreikius išsakyti taip, kad paskatintų partnerį emociškai atsakyti. Šis emocinio ryšio su arčiausiai esančiaisiais troškimas yra *emocinis prioritetas*, svarbesnis netgi už maisto ir sekso poreikius. Meilės dramos esmė ir yra šis saugaus emocinio ryšio alkis, išlikimo imperatyvas, kurį jaučiame nuo lopšio iki karsto. Meilės ryšys yra vienintelis saugus prieglobstis, kokį tik per amžius mums yra pasiūliusi gamta.

2. Šios emocijos ir prieraišumo poreikis ir buvo tie sąmokslininkai, vertę neigiamai bendrauti – pereiti prie šėtoniškų dialogų. Dabar supratau, kodėl šis bendravimo modelis taip užvaldo ir nuolat kartojasi. Kai atrodo, kad saugus ryšys prarastas, partneriai pakliūva į „kovok arba spruk" ciklą. Gavę atsaką, bet kokį atsaką, jie kaltina vienas kitą, tampa agresyvūs arba užsisklendžia ir stengiasi visai nereaguoti. Abu įsibaiminę, tik skirtingai tai išreiškia. Bėda ta, kad šis „kaltinimų ir atsiribojimo" ciklas, kartą į jį įsitraukus, sustiprina visas jų baimes ir didina vienumos pojūtį. Emocinė priklausomybė, sena kaip pasaulis, diktuoja šį šokį. Jokie racionalūs įgūdžiai jo nepakeis. Dauguma kaltinimų šiuose dialoguose tėra nevilties kupinas *ryšio maldavimas, protestas prieš išsiskyrimą*. Nuraminti šią sielos raudą gali tik emocinis mylimojo priartėjimas, palaikymas ir baimės išsklaidymas. Daugiau niekas. Jeigu šis ryšys neužsimezga, kova tęsiama. Partneris pašėlusiai sieks partnerio emocinės reakcijos. Tas kitas, girdėdamas, kad jis jau nebemylimas, užsisklęs. Sąstingis pavojaus akivaizdoje – įgimta žmogaus reakcija pajutus bejėgiškumą.

3. Svarbiausios pokyčių akimirkos taikant ETM – saugaus ryšio akimirkos. Tada, jausdami saugią darną ir tarpusavio ryšį, abu partneriai gali girdėti ir suvokti, kaip vienas ir kitas maldauja prieraišumo, ir atsakyti rūpestingu dėmesiu, kaldindami ryšį, nesutraukomą skirtybių, nuoskaudų ir laiko išmėginimų. Šios akimirkos formuoja saugų ryšį, ir kaip tik tai viską pakeičia. Jos išsklaido abejones ir atsako į klausimą: „Ar galiu tavimi pasikliauti?" Partneriai, sužinoję, kaip išreikšti savo poreikius ir suartėti, kiekvieną kartą mėgindami tai atlikti drauge, sustiprina savo meilės ryšį. Žinoma, tokios akimirkos kuria

naują šokį, grindžiamą partnerių pasitikėjimu taikant ETM. Neabejotinai jie tampa stipresni kaip asmenybės. Jei žinote, kad turite mylimąjį ir kad jums pašaukus jis atsilieps, jaučiatės labiau pasitikį savimi ir vertingesni. O ir pasaulis nebeatrodo toks gąsdinantis, kai turite kuo pasikliauti ir žinote, kad jame esate ne vienas.

Atlikusi pirmąjį ETM tyrimą supratau suradusi taką, vedantį poras iš beviltiško sielvarto link laimingesnių santykių. Bet tik supratusi, kad visko problema, visa drama susijusi su prieraišumo ryšiais, suvokiau, kad atradau platų meilės „žemėlapį", kuriuo naudodamasi galėsiu sistemingai numatyti šios kelionės link ypatingo meilės ryšio žingsnius.

Netrukus mano užsiėmimai su poromis pasikeitė. Stebėdama partnerius, reikalaujančius ir atsitraukiančius, supratau Bowlby'o koncepciją apie išsiskyrimo sielvartą. Kai kurie partneriai, norėdami būti išgirsti, šaukdavo vis garsiau, kiti šnabždėdavo vis tyliau taip stengdamiesi nesutrikdyti „paliaubų". Girdėjau, kaip į šėtoniškų dialogų žabangas įtraukti partneriai kalba apie prieraišumą. Žūtbūtinis emocinės reakcijos poreikis baigdavosi kaltinimais ir siaubinga baime būti atstumtam, o rezultatas – užsisklendimas ir nutolimas – būdavo šių nesibaigiančių konfliktų pastoliai. Dabar tapo lengviau sustyguoti partnerių emocijas. Supratau šio poreikio būtinumą. Apmąstydama savo naują požiūrį į konsultuojamų porų problemas, jų emocijas, poreikius, nesibaigiančius konfliktus suvokdama kaip prieraišumo troškimą ir visa tai taip, kad tarp partnerių užsimegztų ryšys, sužinojau, jog šis metodas jiems tinka. Jie man patys tai pasakė. Jie teigė dabar supratę žodžiais neįvardytas ir atrodžiusias neracionalias savo baimes ir galintys suartėti su savo mylimaisiais iš esmės nauju būdu. O kokį

nepaprastą palengvėjimą jie pajuto sužinoję, kad jų troškimai ar baimės neturi nieko bendra su „nebrandumu". Nebereikėjo jų slėpti ar neigti. Dabar jau galėjome ETM, kaip darbo su poromis metodą, šlifuoti – juk buvome ne tik pažįstamame rajone, mes jau turėjome žemėlapį, tiesiai vedantį į reikiamus namus. Galėjome imtis reikalo iš esmės.

Daugelį metų vykdyti moksliniai suaugusiųjų prieraišumo tyrimai patvirtino tai, ką sužinojau per terapijos užsiėmimus stebėdama tūkstančius porų: esminių pokalbių, skatinančių emocinį ryšį būti jautrų ir saugų, svarbą. Tai, kad kaip tik po tokių pokalbių partnerių tarpusavio ryšys kaskart vis labiau sustiprėdavo. Savo tyrimais įrodėme, kad šiems pokalbiams įvykus poros išsivaduodavo iš sielvarto ir sutvirtindavo tarpusavio ryšį. Šioje knygoje dalijamasi minėtų pokalbių turiniu taip, kad metodą galėtumėte pritaikyti kurdami savo santykius su mylimu žmogumi. Ligi šiol porų terapijoms vadovaudavo ETM perpratę profesionalai. Tačiau šis metodas toks naudingas ir toks reikalingas žmonėms, kad aš supaprastinau jo taikymą. Troškau, kad jūs, skaitytojau, galėtumėte nesunkiai juo pasinaudoti norėdamas keisti ir stiprinti savo santykius.

P. J. Į.

ETM pagrindai išdėstyti aptariant septynis pokalbius, kurių tikslas – paskatinti rastis tam tikrą emocinį jautrumą, esantį partnerių meilės ilgaamžiškumo raktu. Šį emocinį jautrumą sudaro trys pagrindinės dalys:

- Pasiekiamumas: ar galiu tave „pasiekti“?

Tai reiškia buvimą atviram savo partneriui netgi tada, kai apninka abejonės ar jaučiatės esąs nesaugus. Dažnai taip stengiatės įrodyti, kad jūsų emocijos svarbios ir neužvaldo visos jūsų esybės. Todėl galite atsitraukti per žingsnį, bet nenutolti nuo mylimojo ir atsakyti į jo siunčiamus prieraišumo ženklus.

- Jautrumas: ar galiu tikėtis tavo jausmingos reakcijos?

Tai reiškia emociškai prisiderinti prie partnerio ir parodyti, kad jo emocijos, ypač prieraišumo poreikis ir dėl jo praradimo kilusios baimės, turi įtakos jūsų būsenai. Tai reiškia pripažinti ir nusistatyti, kas svarbiausia, – „skaityti“ partnerio siunčiamus emocinius signalus ir prireikus atsakyti siunčiamais aiškiais raminimo ir globos signalais. Jautrumas visada suvirpina mūsų emocijas ir nuramina fiziškai.

- Įsipareigojimas: ar tikrai tau būsiu svarbus ir tu būsi artimas?

Įsipareigojimo sąvoka apibrėžiama įvairiai. „Įsipareigojęs“ – tai atsidavęs, susidomėjęs, įtrauktas, sužavėtas, pasižadėjęs, susijęs. Emocinis įsipareigojimas šiame kontekste suprantamas kaip išskirtinis dėmesys, kurį skiriame tik mylimam žmogui. Ilgiau į jį žiūrime, dažniau prie jo liečiamės. Partneriai tai dažniausiai apibūdina kaip jausminį buvimą drauge.

Įsidėmėkite: emocinio ryšio esmė – P. J. Į. ir frazė: „Ar tu čia, ar tu su manimi?“

ETM – septyni esminiai pokalbiai

Grįžkime prie Saros ir Timo ir pažvelkime, kaip veikia ETM. Panagrinėkime keturis pirmus pokalbius, pakeitusius Saros ir Timo santykius, tai padės suprasti jų pokyčius. Antroje šios knygos dalyje rašoma, kaip šie santykiai galėtų tobulėti. Kaip Sara ir Timas, galite išmokti sustoti pajutę, kad klimpstate į emocinio bado liūną ir vis labiau tolstate vienas nuo kito. Su šia grėsme susiduria daugelis partnerių. Negana to, galite išmokti suprasti rafinuotą meilės logiką ir ją kuriančių pokalbių meną.

Per pirmą pokalbį – „Atpažinkite šėtoniškus dialogus“ – skatinu partnerius atpažinti kenkiantį juos traukiantį šokį vos tik jis prasideda, atpažinti, kaip kiekvieno iš partnerių judesiai didina jų tarpusavio konfrontaciją. Kai tik jie suvokia savo netikusius žingsnius, prašau jų pažvelgti giliau – paieškoti, ką iš tikrųjų slepia tos pragaištingos pastabos, ir suvokti, ką iš tikrųjų abu sako. Saros puolimai ir reikalavimai – tai nevilties kupinas priešinimasis, suvokus, kad jos ir Timo saitai trūkinėja, o Timo gynyba ir šaltas racionalumas – jo nuogąstavimų, kad jis Sarą nuvylė ir ją praranda, išraiška. Ir kuo labiau jis stengiasi atremti jos priekaištus, tuo vienišesnė ji jaučiasi ir tampa piktesnė. Po kurio laiko jiems belieka kaltinimai ir gynyba.

Bet dabar Timas ir Sara moka užmegzti naują pozityvų pokalbį, suteikiantį jiems galios prasidėjus šėtoniškam dialogui įveikti šį kenkiantį kalbėjimosi būdą, vadinamą „Protesto polka“. Sara jau geba pasakyti: „Manau, kad man tiesiog sunku. Aš jaučiuosi įskaudinta. Man taip liūdna. Užsipuolu tave norėdama, kad pastebėtum, kaip aš jaučiuosi. Suprastum, kas vyksta, ir grįžtum pas mane. Bet tu tik tolsti nuo manęs teisindamas save. Matyt, kai puolu, esančiajam šalia atrodau gan pavojinga, taigi tu stengiesi

dar labiau atsitraukti. Tada aš dar labiau įsiuntu. Ir mes įstringame. Anksčiau nesuvokdavau, kaip tai vyksta." Timas supranta, kodėl jo atsiribojimas dar labiau paskatina Sarą būti reiklesnę. Jie abu ima atpažinti dialogo modelį ir liaujasi vienas kitą kaltinti. Dabar jie pasirengę antram pokalbiui.

„Jautrių vietų ieškojimas" Timui ir Sarai padeda suprasti savo ir vienas kito reakcijas ir tai, kad visos jų dramos esmė – baimė prarasti emocinį tarpusavio ryšį. Partneriai pradeda žvelgti plačiau – matyti ne vien tik akimirkos reakcijas, tokias kaip Saros įniršį ir santūrų Timo atsiribojimą. Pradedame skverbtis į sritį gilesnių ir švelnesnių jausmų, susijusių su prieraišumo poreikiu ir baime jį prarasti. Timas atsigręžia į kur kas ramesnę ir labai įdėmiai besiklausančią Sarą ir taria: „Tu teisi. Praėjusią naktį, tą akimirką, nesugebėjau pajusti, kad esi įskaudinta. Tematau tik tavo pyktį ar ką nors panašaus. Tegirdžiu, kad ir vėl jį sukėliau. Ir vėl nepasisekė. Aš niekada negalėjau suprasti, kas iš tikrųjų vyksta, – jis užsidengia veidą. Atsiduses kalba toliau: – Taigi aš manau, kad tiesiog viskam stengiuos padaryti galą. Sustabdyti kivirčą ir savo paties pasikartojančius protrūkius. Bet ar tu manai, kad nesuvokiu, jog prarandu tave?" Jis panarina galvą. Sara pasilenkia link jo ir švelniai paima ranką. Ne, tai nereiškia, kad jam ji neberūpi ar kad jam jos nebereikia. Jis paprasčiausiai negeba suvaldyti savo baimės ją prarasti.

Sara ir Timas pradeda suvokti, kad šokant su partneriu neįmanoma nesiliesti prie jo jautrių vietų. Privalome žinoti, kad tokių vietų yra, ir gebėti apie jas kalbėtis taip, kad partneris taptų artimesnis. Sara ir Timas dabar žino pavojaus ženklus ir kur slypi jautrios, su tam tikrais įvykiais susijusios vietos, galinčios sukelti nuogąstavimų dėl prieraišumo praradimo. „Imu niršti, kai vėluoji, – sako Sara. – Tai man primena tėvą. Mus palikęs, jis vis

skambindavo ir sakydavo, kad mane myli. Sakydavo, kada atvyks manęs paimti, bet taip niekad ir neapsireiškė. O aš vis tikėdavausi – tik kartą supratau, kokia esu kvailė, jei manau esanti jam svarbi. Taigi jaučiuosi panašiai." Pasakodama apie savo nusivylimą ir ilgesį, užuot kalbėjusi apie juntamą pyktį, ji paskatina Timą naujai pažvelgti į ją ir į tai, kas jai svarbiausia. Jis pradeda labiau įsiklausyti į tai, ką ji sako, ir jų emocinis ryšys tampa stipresnis.

Per trečią pokalbį, vadinamą „Grįžimu prie sunkaus momento", ši pora, įvardydama kiekvieno žengtus žingsnius ir patirtas emocijas, prisimena laikotarpį, kai jų santykiai buvo pasiekę aklavietę: pakliuvę į reikalavimų ir atsiribojimų spiralę. Dabar jie patys valdo šį tarpusavio „šokio" sukurtą momentą. Ir kaip tai atrodo?

SARA: „Mus tie „polkos" žingsneliai labai įtraukė. Kol šito nežinojau, pati gąsdindavau paliksianti jį. Bet dabar kita mano pusė ima klausti: „Ką gi tu darai? Ką mes darome?" Vėl įklimpome. Suvokiu, kad jis turi reaguoti ir tai tik dalis jo meilės jausmų. Neturėčiau dėl to blogai jaustis. Bet mane išmuša karštis vos pradedu apie tai kalbėti. Buvau išsigandusi. Skambėjo taip, lyg jis būtų išsižadąs pažado – ketinome išvykti ir drauge praleisti šį savaitgalį, o dabar šito nebebus. Tada susigaudžiau: „Palauk sekundę. Ir vėl mes čia. Stabtelkime." Tuo momentu jis išėjo iš kambario. (Ji atsigręžia į Timą.) Taigi aš atėjau, radau tave ir pasakiau: „Ei, mus vėl įtraukė ta nelemta polka. Aš nusiminiau, tarsi tu būtum nusprendęs nesilaikyti pažado." (Ji šypsosi.)

TIMAS: „Tu teisi. Aš jau užsičiaupiau. Pasidaviau. Bet pasąmonė man priminė mūsų pokalbius. Taigi kai tu atėjai ir radai mane, man akmuo nusirito. Tada aš galėjau tau pasakyti, kad tikrai noriu išvykti savaitgaliui su tavimi. Išaiškėjo, kad mes gebame ištrūkti iš šito šokio ir kažkaip įsikibti vienas į kitą, nuraminti vienas kitą.

Padėjo tai, jog prisiminiau tave sakius, kad bijai būti apvilta, jeigu aš nerasiu laiko šiai išvykai. Bet aš neišgirdau tavo pikto tvirtinimo, kad esi apskritai manimi labai nusivylusi."

SARA: „Niekada nesuvokdavau, kad mano pyktis taip stipriai tave veikia. Iš tikrųjų maniau, kad jis apskritai tavęs nejaudina. Taip, būčiau nusivylusi, užsipuolusi, tai tiesa. Nebūčiau sulaukusi tavo reakcijos. Tikrai nebūtų padėję tavo ir tavo šeimos patarimai subręsti ir tvarkytis savarankiškai. Tada būčiau jautusis dar vienišesnė."

TIMAS: (Palinksta prie jos.) „Žinau. Nesuprasdavau. Mes kažkaip būdavome įtraukiami į šias pinkles – tu įskaudinta ir vieniša ir aš jausdamasis tarsi idiotas. Negalėjau suprasti, kas su mumis negerai, ir kuo labiau stengdavausi šitų situacijų išvengti ir jas sumenkinti, tuo blogiau darėsi. Sju sako, kad tai dažnas atvejis. Manau, dar niekad nesame tiek daug kalbėję apie savo emocinius poreikius, ko mes trokštame iš vienas kito."

SARA: „Šis mus įsukęs šokis ir yra problema, net jei tu kartais ir nesuvoki tikrovės, susijusios su artimumu." (Ji šypsosi. Jis linksi galva pritardamas jos nuomonei ir taip pat nusišypso.)

Timas ir Sara dabar gali daryti tai, ką daro poros, kurių saugus tarpusavio ryšys. Jie geba atpažinti ir priimti vienas kito protestus dėl prieraišumo. Jie jaučiasi saugūs pradėti naują pokalbį, sustiprinsiantį jų emocinius saitus.

Šie trys pokalbiai mažina tarpusavio santykių įtampą ir parengia partnerius kitiems ryšį plėtojantiems ir stiprinantiems dialogams.

Ketvirtas pokalbis – „Laikyk mane tvirtai" – vienas iš tų pokalbių, kurie kokybiškai keičia porų santykius. Šis pasikeitimas pastūmėja partnerius būti pasiekiamesnius, emociškai jautres-

nius ir stipriai įsipareigojusius vienas kitam. „Įžeidimų atleidimo“, „Ryšio per seksą ir lytėjimą“ ir „Kaip palaikyti meilės gyvastį“ pokalbiai pagrįsti kuriamu intymiu ryšiu. Partneriai, kai tik pereina ketvirtąjį, įgyja priemonę, padedančią reaguoti į meilės pakilimus ir atoslūgius, ir sužino apie būdą išsilaisvinti iš atotrūkio žabangų.

„Laikyk mane tvirtai“ – sunkus, bet svaiginamas pokalbis. Šiuo atveju formuojamas emocinis ryšys – tai kažkas tokio, ko daugybė porų nebuvo patyrusios netgi per pradinio susižavėjimo įkarštį, kai jų kūnai buvo sklidini aistros hormonų. Tai primena džiaugsmingą tėvų ir vaiko ryšį, tik yra sudėtingesnis, abipusis ir seksualinis. Kaip ir atskleidžia šis pokalbis, partneriai save ir savo mylimuosius suvokia skirtingai. Jie pastebi, kad patiria naujų emocijų, ima kitaip bendrauti. Dabar jie nebijo daugiau rizikuoti ir siekti daugiau intymumo.

Pažvelkime, kaip toks pokalbis vyksta tarp Timo ir Saros, kai jau viskas atsiduria savo vietose.

Dabar Timas jau drįsta pasakyti žmonai, kad jį „beprotiškai paralyžiuoja“ pajutus jos nepasitenkinimą. Jis vis dar užsisklendžia, bet nenorėtų, kad tai vėl kada nors pasikartotų. Jis priduria: „Tik aš nebežinau, kaip būti tau „artimam“. Nesu tikras, kad apskritai suvokiu, kaip tai atrodo. Išskyrus tuos atvejus, kai suprantu, kad tu nori mylėtis.“

Tačiau reakcija, reiškianti tarpusavio ryšį, yra įgimta, ir kai aš Timo paklausiu, kaip jis savo mažajai dukrelei parodo, kad ją myli, jo veidas nušvinta. „O, šnabždu jai, apkabinu, ypač vakare prieš miegą, – vardija jis. – Ir ji nusišypso man grįžus iš darbo, mat aš turiu savų mažybinių žodelių, kuriuos išgirdusi, ji supranta, kad džiaugiuosi ją matydamas. Jai patinka, kai pabučiuoju į skruostą ir pasakau, jog ji amžiams mano mylima dukrytė. Aš žaidžiu su

ja ir tomis akimirkomis tik jai skiriu visą savo dėmesį." Staiga jo akys išsiplečia. Jis jau žino, ką ketinu pasakyti. „Taip, kai jautiesi saugus, tada gana nesunku rodyti meilę ir artimumą. Iš tiesų žinai, kaip prisiderinti prie mylimo žmogaus. Žinai, kaip švelniai reaguoti ir kaip palaikyti ryšį." Timas šypsosi, neužtikrintai, bet viltingai. Paskui kalbamės, kas trukdo jam būti jautriam ir švelniam su žmona. Jis atsisuka į Sarą ir pasako, jog dažnai būna susierzinęs, per daug įsibaiminęs, kad būtų žaismingas ir „ją išgirstų ".

Tai ir yra tas esminis Timo ir Saros tarpusavio ryšio momentas. Vyras nutyla, bet netrukus pripažįsta: „Žinau, nesirūpinau tavimi. Žinau, tave nuvyliau. Aš taip įsitraukiau – norėjau darbe įrodyti, kas esu, taip pat ir tau. Taigi tavo pyktis, nors aš taip stengiuosi, tiesiog žudo mane. Negaliu šito priimti, tad atsiriboju. Bet noriu, kad būtume drauge. Man reikia tavęs. Norėčiau, kad suteiktum man galimybę nustoti tiesiog stebėti, kaip darau klaidą po klaidos, ir kad žinotum, jog tu man esi labai svarbi. Noriu, kad būtume kartu. Ne visada žinau, kaip tai padaryti." Sara išplečia akis, suraukia kaktą ir sukūkčioja.

Timas tapo pasiekiamas. Jis jau gali pasakyti žmonai, kad jam reikia emocinio ryšio, pripažinti savo pažeidžiamumą. Jis emociškai įsipareigojęs. Tai ir yra svarbiausia, o ne tai, ką jis sako. Bet iš pradžių Sara net nežino, kaip elgtis su šiuo nepažįstamuoju. Ar ji galinti juo pasitikėti? Per tokį trumpą laiką jis pakeitė jų santykių muziką iš polkos į tango – jausmingą šokį. Bet moteris kandžiai replikuoja: „Ir kai tu „nežinai", kaip pats pasakei, sprunki į darbą, kur esi „specialistas", argi ne taip?"

Pamažu, Timui vis kalbant apie savo poreikius, Sara juo patiki: „Tai tas vyras, kurį pamilau, vyras, kurio visada troškau." Dabar Saros eilė įsitraukti į naują šokį, kurį šokdama ji turėtų sušvelninti savo piktą nusistatymą. Ji gali pasakyti jam, kaip jai buvo baisu

jaustis „išduotai“ ir kaip troško, kad jis nuramintų. Aš skatinu ją paprašyti kaip tik to, kas jai padėtų jaustis saugiai. „Tarsi rizikuočiau šokti iš didelio aukščio ir tikėtis, kad pagausite, – taria dvejodama. – Išsiugdžiau tokį didelį nepasitikėjimą.“ – „Prašyk manęs, – vos girdimai sako jis. – Juk esu čia.“ – „Man reikia, kad nuramintum. Man reikia tavo dėmesio. Žinoti, kad būsiu įvertinta, nors akimirką. Man reikia, kad pastebėtum ir reaguotum, jei jaučiuosi užgauta, jei esu išsigandusi. Ar gali mane apkabinti?“ Jis atsistoja ir apglėbia ją.

Iš savo tūkstančių porų stebėjimo patirties žinau, kad tai ir yra esminiai momentai, partnerių santykius perkeliantys nuo nestabilaus pagrindo ant tvirtos žemės ir padedantys poroms atrasti meilę visam gyvenimui. Kaip tik tada Timas ir Sara sukūrė jų ryšį apsaugantį pasitikėjimą, kurio trokšta kiekvienas iš mūsų.

Analizuokite ir mokykitės

Čia pateikiami klausimai ir pratimai padės pažvelgti į savo santykius su partneriu per emocinio prieraišumo prizmę.

„A. J. Į“ klausimynas

Šis klausimynas padės jums taikyti šios knygos išmintį gerinant santykius su partneriu. Paprasčiausiai perskaitykite kiekvieną teiginį ir šalia apveskite raidę T (taip) arba N (ne). Norėdami įvertinti rezultatus, kiekvienam atsakymui „taip“ skirkite po vieną balą ir paskui visus juos sudėkite. Galite individualiai atsakyti į šio klausimyno klausimus ir apmąstyti jūsų santykių kokybę. Arba

jūs ir jūsų partneris galite atskirai užpildyti klausimyną, paskui drauge aptarti atsakymus.

Ar manote, kad jūsų partneris jums pasiekiamas?

1. Man nesunku sulaukti partnerio dėmesio. T N
2. Su mano partneriu lengva bendrauti jausmingai. T N
3. Mano partnerio elgesys parodo, kad aš jam svarbiausia. T N
4. Nesijaučiu vienišas ar atskirtas šių savitarpio santykių. T N
5. Su savo partneriu galiu dalytis visais išgyvenimais. Jis išklausys. T N

Ar manote, kad jūsų partneris jums jautrus?

1. Jei aš trokštu būti drauge, būti nuramintas, jis bus su manimi. T N
2. Mano partneris reaguoja į mano signalus, reiškiančius, kad norėčiau jo artimumo. T N
3. Žinau, kad kai nerimauju ar abejoju, galiu kliautis savo partneriu. T N
4. Netgi tada, kai kivirčijamės ar mūsų nuomonės išsiskiria, žinau, kad savo partneriui esu svarbus ir kad rasime mums abiem priimtiną išeitį. T N
5. Jei man reikės patikinimo, koks svarbus esu savo partneriui, to sulauksiu. T N

Ar esate vienas kitam emociškai įsipareigoję?

1.	Man labai malonu jaustis artimam, pasitikėti savo partneriu.	T	N
2.	Aš savo partneriui galiu pasipasakoti beveik apie viską.	T	N
3.	Juo pasitikiu ir tada, kai būname atskirai, tikiu, kad mus sieja tarpusavio ryšys.	T	N
4.	Žinau, kad mano partneriui rūpi mano džiaugsmai, nuoskaudos ir baimės.	T	N
5.	Jaučiuosi pakankamai saugus būti emocingas su partneriu.	T	N

Jei suskaičiavus rezultatas lygus 7 ar yra didesnis, esate teisingame kelyje į saugų tarpusavio ryšį ir ši knyga gali padėti jį dar labiau sustiprinti. Jei rezultatas mažesnis nei 7, pats laikas pradėti dėmesingai remtis šioje knygoje aprašytais pokalbiais savo ryšiui su mylimuoju stiprinti.

Tarpusavio ryšio su partneriu supratimas ir dalijimasis mintimis apie jį yra pirmasis žingsnis gebėjimo kurti jūsų abiejų trokštamus ir abiem reikalingus santykius kelyje. Ar partnerio suvokimas apie jūsų pasiekiamumą, jautrumą ir įsipareigojimą atitinka jūsų paties įsivaizdavimą apie save, taip pat ir požiūrį į ryšio patvarumą? Pasistenkite nepamiršti, kad jūsų partneris kalba apie tai, koks saugus ir prisirišęs jis yra šiuo metu, o ne apie tai, ar esate tobulas ar netobulas partneris. Galite pakaitomis su partneriu kalbėti apie klausimus ir atsakymus, kurie pasirodys jums esą

svarbiausi ar pozityviausi. Geriausia kiekvienam skirti iki penkių minučių.

Dabar, jeigu gerai jaučiatės, pamėginkite panagrinėti tuos klausimus ir atsakymus, kurie, jūsų manymu, sukėlė sunkiausių emocinių išgyvenimų. Tai daryti stenkitės padėdami partneriui prisiderinti prie jūsų jausmų. Jis negalės šito padaryti esant neigiamai atmosferai, todėl pasistenkite vengti kritikuoti ar kaltinti. Kiekvieno klausimo analizei rekomenduojama skirti taip pat iki penkių minučių.

Emocinių ryšių nagrinėjimas

Galbūt jums patogiau aptarti bendrus klausimus, nei diskutuoti naudojantis klausimynu. Galite tiesiog apmąstyti toliau pateiktus klausimus arba užsirašyti atsakymus dienoraštyje – taip labiau į juos įsigilinsite. Taip pat galite savo įžvalgomis dalytis ir atsakymus aptarti su partneriu.

- Ar jums buvo naudinga sužinoti Timo ir Saros istoriją? Ar ji jums ką nors priminė? Kuri dalis iš tikrųjų jums pasirodė esanti svarbi ir kaip jūs ją suprantate?
- Kokių tiesų apie meilę arba santuoką išmokote iš savo tėvų? Iš savo bendruomenės? Ar galimybė siekti kitų žmonių paramos, pasitikėti kitais buvo laikomi stiprybe ir sumanumu?
- Ar ankstesni jūsų santykiai buvo saugūs, pagrįsti meile žmogui, kuriuo pasitikėjote, kuriam jautėtės artimas ir prireikus galėdavote sulaukti jo pagalbos? Ar įsivaizduojate, kaip visa tai turėtų būti, ar turite modelį, galintį jums padėti kurti dabartinius santykius? Prisiminkite kokį nors malonų epizodą

ar tipišką akimirką, atspindinčius šį ryšį, ir papasakokite partneriui.

- Ar iš savo buvusių santykių patirties sužinojote, jog mylimieji gali būti nepatikimi, o jūs turite būti budrus ir kovoti norėdamas, kad jus pastebėtų ir į jūsų poreikius būtų atsižvelgiama? O gal sužinojote, kad kliovimasis kitais pavojingas ir geriausia laikytis atstumo, apsieiti be kitų, vengti artimumo? Kai pajuntame, kad mūsų mylimas žmogus nutolęs ar atsiribojęs nuo mūsų, dažniausiai taip būna nutikę dėl šių pagrindinių strategijų. Kokia strategija vadovavotės kurdami ankstesnius santykius, tarkime, su tėvais, reikalams pakrypus neigiama linkme?
- Ar galite prisiminti atvejį, kai jums iš tikrųjų reikėjo, kad mylimas žmogus būtų su jumis? Jeigu jo nebuvo, ką tai jums reiškė ir ko iš šios situacijos išmokote? Kaip susitvarkėte? Ar ši patirtis turi kokios nors įtakos dabartiniam jūsų ryšiui?
- Jeigu jums sunku kreiptis į kitus ir jais pasikliauti, leisti jiems būti artimesniems, kai iš tikrųjų jums šito reikia, ką darote, kai gyvenimas tampa per daug sudėtingas ar pasijuntate vienišas?
- Pasakykite du labai konkrečius ir specifinius dalykus, kuriuos patikimas, pasiekiamas, jautriai emociškai reaguojantis ir įsipareigojęs mylimasis, palaikantis santykius su jumis, padarydavo įprastą dieną, ir kaip tuomet pasijusdavote.
- Ar galite dabartinio savo partnerio paprašyti, leisti jam suprasti, kad jums reikia artimumo ir paguodos? Ar tai padaryti jums lengva? O gal priešingai – sunku? Galbūt abejojate, ar tik nebus tai silpnumas, o gal tai jums atrodo pernelyg rizikinga? Įvertinkite šį sunkumą nuo 1 iki 10. Aukštas rezultatas reiškia, kad jums labai sunku tai padaryti. Tai pasakykite savo partneriui.

- Kai esant dabartiniams santykiams jaučiatės nutolęs ir vienišas, ar audringai reiškiate emocijas, nerimą ir skatinate partnerį reaguoti? Ar esate labiau linkęs užsisklęsti ir pasistengti ignoruoti buvimo drauge poreikį? Ar prisimenate, kada taip buvo nutikę?
- Prisiminkite savo santykių momentus, kai klausimas „ar tu čia, su manimi?“ liko be atsako, o jūs pradėdavote kovoti dėl kiekvienos smulkmenos. Tai papasakokite partneriui.
- Ar galite prisiminti tuos momentus, kai vienas iš jūsų siekė kito artimumo, o tas jautriai reagavo į šį poreikį, ir jūs abu jautėtės emociškai susiję ir saugūs būdami drauge? Tai papasakokite partneriui.

Dabar, kai jau žinote, ką reiškia meilė ir pozityvios vienas nuo kito priklausomybės kūrimas, kitose knygos dalyse aprašyti santykius padedantys keisti pokalbiai atskleis, kaip tokį ryšį sukurti su partneriu. Pirmi keturi pokalbiai išmokys apriboti negatyvias santykių spirales, kurių rezultatas – atotrūkis vienas nuo kito, ir prisiderinti vienam prie kito taip, kad būtų sukurtas ilgalaikis emocinis jautrumas. Kiti du pokalbiai atskleis, kaip nuoskaudų atleidimas ir intymumo puoselėjimas padeda stiprinti emocinį tarpusavio ryšį. Paskutinis pokalbis parodys, kaip svarbu savo santykiais rūpintis kasdien.

ANTRA DALIS

Septyni esminiai pokalbiai

1 pokalbis
Atpažinkite šėtonišką dialogą

„Barniai geriau nei vienatvė.“

Airių patarlė

Kiekvieną iš mūsų mylimiausias žmogus gali ir pakylėti į džiaugsmo padangę, ir nutrenkti žemėn. Gali pakakti nusisukti, nepagarbiai pasielgti, leptelėti neapgalvotą pastabą. Artimumas be jautrumo neįmanomas. Jeigu mūsų ryšys su partneriu yra saugus ir tvirtas, mes šių jautrumo akimirkų nesureikšminame. Iš tikrųjų galime jomis pasinaudoti tarpusavio ryšiui dar labiau sustiprinti. Bet žmonės, kurie nesijaučia esą saugūs ir tvirtai vienas su kitu susiję, tokiais momentais užsiplieskia tarsi miškas per sausrą. Gaisras kaipmat apima visus jų tarpusavio santykius.

Kaip tik tai ir nutiko per audringas pirmas tris terapijos užsiėmimo minutes Džimui ir Pamelai, seniai susituokusiai porai, išgyvenančiai santykių nuosmukį, nors ir pripažįstančiai patrauklias vienas kito savybes. Džimas per ankstesnes konsultacijas kelis kartus man buvo sakęs, kad auksiniai Pamelos plaukai ir žydros akys jį tiesiog pakeri, o Pamela dažnai pabrėždavo, jog jis geras vyras ir tėvas ir netgi „šiek tiek“ dailus.

Ši konsultacija prasidėjo visai nekaltai: Pamela pasakė, kad ji ir Džimas maloniai praleido savaitę drauge ir ji nusprendusi labiau pamaloninti vyrą, nes mačiusi, kad jis įsitempęs dėl darbo reikalų. Dar ji pasakė, kad tikrai norėtų, jog prireikus emocinės paramos jis išdrįstų jai apie tai pasakyti. Džimas suprunkščia, pavarto akis ir sėdėdamas ant sukamosios kėdės nusigręžia nuo žmonos. Tą akimirką, prisiekiu, kabinete pajutau karšto vėjo gūsį.

Pamela pratrūksta: „Ką, po perkūnais, tu nori parodyti šita kvaila savo išraiška? Omeny turint mūsų santykius aš stengiausi kur kas labiau palaikyti tave nei tu mane, pasipūtęs šunsnuki. Esu čia, nes siūlau tau pagalbą, bet tu, kaip visada, elgiesi taip, lyg būtum viršesnis." – „Tai tik tuščios kalbos, – atšauna Džimas. – Niekada nesikreipsiu į tave pagalbos. Priežastis kaip ant delno. Tu mane tik išplūstum. Tu taip darai daugybę metų. Štai kodėl mudu įklimpome į šitą jovalą."

Mėginu juos raminti, bet jie šūkauja taip garsiai, kad manęs nė negirdi. Pagaliau liaunasi, kai pasakau, kad liūdna, nes šis jųdviejų bendravimas prasidėjo nuo Pamelos pozityvumo ir atsidavusios moters įvaizdžio pristatymo. Pamela apsiverkia, Džimas užsimerkia ir atsidūsta. „Taip mums amžinai nutinka", – sako jis, ir yra teisus. Kaip tik nuo čia juodu turi pradėti keisti tai, kas jiems visuomet nutinka. Pokytis prasideda, kai atpažįstamas elgesio modelis ir dėmesys sutelkiamas į žaidimą, o ne į kamuoliuką.

Kai negalime užmegzti patikimo ryšio su partneriu, griebiamės trijų pagrindinių dialogų – juos vadinu šėtoniškais dialogais. „Surask blogiuką" – tai į aklavietę vedantis modelis: partneriai nepaliaujamai kaltina vienas kitą. Toks bendravimas užtikrina, kad abu stengsis laikytis per mylią vienas nuo kito, jie taip pat neįstengia atkurti įsipareigojimų ir saugaus prieglobsčio. Partneriai „šoka" per ištiestą ranką vienas nuo kito. Štai Džimas ir Pamela

puola kaltinti vienas kitą dėl jų santykius žlugdančios įtampos. Daug porų ne kartą taip pabendrauja, bet ilgainiui darosi sunku tai ištverti. Daugeliui „Surask blogiuką" yra tik trumpa įžanga į dažniausiai pasireiškiantį ir labiausiai įtraukiantį „sielvarto šokį". Santuokas tiriantys mokslininkai tokį partnerių bendravimo būdą pavadino „reikalauju–traukiuosi" arba „kritikuoju–teisinuosi". Aš jį vadinu „Protesto polka", nes laikau jį reakcija ar, tiksliau, protestu prieš ryšio saugumo, kurio mums užmezgus santykius visiems reikia, praradimą. Trečiasis šokis – „Sustink ir išnyk", ETM teorijoje kartais jį vadiname „atsitrauk–atsitrauk". Jis pasireiškia partneriams kurį laiką pabendravus „šokant" „Protesto polką", kai šokėjai jaučiasi esą tokie bejėgiai, kad ima pasiduoti, „užšaldo" savo emocijas ir poreikius. Tada telieka santūrumas ir nutolimas. Žmonės atsitraukia norėdami išvengti užgauliojimų ar bėgdami nuo nevilties. Šokių kalba, ant parketo staiga nelieka nė vieno šokėjo, abu partneriai sėdi pasienyje. Šis šokis – pavojingiausias.

Mylėdami visi mes kartais griebiamės kurio nors iš šių negatyvių bendravimo modelių. Kai kurie, kad ir koks saugus jų meilės ryšys, „sušoka" trumpą, nors ir pavojingą, šokį. Kitiems, kurių ryšys ne toks patikimas, tai tampa įprastomis reakcijomis. Ilgainiui tam, kad įsiplieskstų šėtoniškas dialogas, pakanka vien nemalonios mylimojo užuominos. Iš tikrųjų šie žalingi bendravimo modeliai kartais tampa tokie įprasti ir nuolatiniai, kad visiškai pakerta mylimųjų santykius, užblokuoja visas pastangas juos pagerinti ir vėl pajusti bendrystę.

Kai jaučiamės nesaugūs ir nesulaukiame jautraus atsako, yra tik du būdai apsaugoti save ir išlaikyti ryšį su partneriu. Vienas iš jų – vengti įsipareigoti, vadinasi, pasistengti nuslopinti savo emocijas, užsisklęsti ir neigti emocinio ryšio poreikį. Kitas – įsiklau-

syti į savo nerimą ir kovoti, kad būtum pripažintas ir sulauktum emocinės reakcijos.

Kokia strategija vadovausimės būdami atitrūkę vienas nuo kito – tampa reikšmingu žingsniu, juk atsitraukimas ir užsisklendimas iš dalies atspindi mūsų įgimtą temperamentą, bet vis dėlto jį labiausiai skatina žengti mūsų iš praeityje ar dabartyje buvusių svarbiausių tarpusavio santykių įgyta patirtis. Negana to, mūsų strategija nėra nekintama, nes iš kiekvienų naujų santykių mes mokomės. Galime būti kritiški palaikydami vienus tarpusavio santykius ir rinktis atsitraukti užmezgę kitus.

Jei nebūčiau įsikišusi į Džimo ir Pamelos ginčą per konsultaciją, jie tikriausiai būtų šuoliavę per visus tris šėtoniškus dialogus, išsikvėpę, išsekę, susvetimėję, praradę viltį, paskui grįžę prie jiems geriausiai žinomo dialogo. Neišvengiamai jie būtų radę riebių žodelių savo santykiams apibūdinti ir ateityje tie vertinimai būtų gerokai juos aptemdę, pakenkę pasitikėjimui vienas kitu. Kaskart jiems šitaip elgiantis ir neįstengiant surasti būdo, kaip palaikyti saugų ryšį, tarpusavio santykiai vis labiau silpsta. Per terapiją šiek tiek aprimstame. Džimas ir Pamela prašo manęs sutvarkyti šią problemą. Suprantama, kiekvienam iš jų tai reiškia – paauklėti *kitą*. Atokvėpis trunka tik trisdešimt sekundžių ir jie vėl įsitraukia į dialogą „Surask blogiuką“.

1 šėtoniškas dialogas – „Surask blogiuką“

Dialogo „Surask blogiuką“ tikslas – kiekvieno dalyvio siekis save apsaugoti, bet pagrindinis „judesys“ – abipusis puolimas, kaltinimai ir priekaištai vienas kitam. Pradinis šio porų bendravimo būdo taškas – jaučiamės įžeisti ar pažeidžiami ir staiga praran-

dame savikontrolę. Emocinio saugumo – kaip nebūta. Kai sunerimstame, darome viską, kas, mūsų nuomone, galėtų grąžinti buvusią padėties kontrolę. Šito gali būti siekiama vardijant neigiamas partnerio savybes, jį juodinant. Puolame pykčio pagauti ar iš anksto, kad užkirstume kelią partnerio atakai.

„Surask blogiuką" galėtų būti vadinamas ir „tai ne aš, tai – tu". Kai jaučiamės esą užspeisti į kampą ir apimti baimės, matome tik tai, kas akivaizdu. Galime matyti ir jausti tik tai, ką mums kitas ką tik padarė. Įsiaudrinus daug sunkiau suvokti savo reakcijos poveikį mus užgavusiajam. Sutelkiame dėmesį į kiekvieną žingsnį ir tai, kaip „tu užmynei man ant kojos", o ne į visą šokį. Laikui bėgant, mūsų žingsniai ir pats šokis tampa nevalingi.

Kai pakliūvame į neigiamo bendravimo spąstus, imame jo laukti, ieškoti ir į jį reaguoti netgi greičiau, nei jis iš tiesų pasireiškia. Žinoma, tai tik dar labiau tokį bendravimą sustiprina. Kaip sako Pamela: „Net nežinau, kas pasireiškia pirmiau. Aš laukiu ir vėl būsianti nuvilta. Laikau paruoštą ginklą. Gali būti, kad paspausiu gaiduką net Džimui neturint blogų ketinimų!" Būdami budrūs ir tikėdamiesi būsiantys užgauti mes užkertame visus kelius, kuriais galėtume ištrūkti iš šio beviltiško šokio. Negalime drauge su partneriu atsipalaiduoti, su juo susisieti ar juo pasitikėti. Nebereaguojame įvairiai, o tai lėtai griauna tarpusavio santykius.

Džimas šį procesą apibūdina taip: „Nebežinau, ką užmezgęs šiuos santykius iš viso jaučiu. Aš arba priblokštas, arba įsiutęs. Manau, esu praradęs visus jausmus. Mano emocinis pasaulis sumažėjo, susitraukė. Man terūpi apsiginti." Tokia reakcija ypač būdinga vyrams. Daugybė pirmą kartą pas mane konsultuotis atėjusių partnerių į klausimą „ką jaučiate dabar, matydamas savo žmoną verkiančią?" atsako paprastai: „Nežinau." Puldami ir gin-

damiesi stengiamės atsiriboti nuo jausmų. Laikui bėgant jų iš viso gali nebelikti. O be jausmų – kompaso artimų santykių teritorijoje – tikrai pasiklysime.

Tampame vis labiau nepatenkinti tarpusavio santykiais, vis labiau jaučiamės esą nesaugūs, imame manyti, kad mūsų partneris neatidus ir turi daugybę ydų. Kaip sako Džimas: „Prisimenu mamą sakius, kad Pamela man netinka, nes nepakankamai subrendusi, ir po visų šių kivirčų manau, jog mano mama buvo teisi. Kokie gali būti artimi santykiai su tokiu agresyviu žmogumi? Tai beviltiška. Mums abiem būtų geriau, jei išsiskirtume, nors vaikams ir būtų sunku."

Kai partneriai „Surask blogiuką" šoka tik retsykiais, o meilus bendravimas vis dar yra įprastas, aprimę jie ir vėl būna drauge. Kartais jie suvokia, kaip užgavo vienas kitą, ir atsiprašinėja. Jie gali net juoktis iš „kvailysčių", kurių abu prikalbėjo. Pamenu, kaip kartą ėmiau rėkti ant savo vyro Džono: „Tu, didžiulis vyre kanadieti, tu...", ir prapliupau juoktis, nes jis kaip tik toks ir yra! Tačiau kai bendravimo modeliai, apie kuriuos kalbame, jau įsišakniję ir tapę įpročiu, tada galinga, atsakomąją reakciją sukelianti spiralė jau yra susiformavusi. Kuo labiau mane puoli, tuo pavojingesnis man atrodai, kuo labiau tikiuosi užpuolimo, tuo stipriau smogsiu atgal. Taip ir keliaujama šia spirale. Šis žalingas ėjimas ratu turi būti nutrauktas, tik po to pora galės kurti tikrą tarpusavio pasitikėjimą ir saugumą. Šio šokio sustabdymo paslaptis – pripažinti, kad nė vienas neturi būti blogiukas. Piktadarys čia yra pats „kaltinu–kaltinu" modelis, o partneriai – aukos.

Vėl pažvelkime į Džimą ir Pamelą šokio „Surask blogiuką" sūkuryje ir pastebėkime, kaip jie keliomis paprastomis užuominomis ir naujai reaguodami ištrūksta iš šio destruktyvaus bendravimo rato.

PAMELA: „Neketinu čia sėdėti ir klausytis tavo aiškinimų, kokia aš netikusi. Pasak tavęs, viskas, kas tarp mūsų ne taip, vyksta dėl mano kaltės!“

DŽIMAS: „Šitaip niekada nesu sakęs. Tu tik viską išputi. Tu tiesiog nusistačiusi neigiamai. Štai kad ir aną dieną, užsukus mano draugui, viskas buvo gerai, bet staiga tu pasakei...“

Džimas „užsivedė“ ir nėrė į mano vadinamą „turinio nuotėkų vamzdį“. Kaip tik čia partneriai ir pateikia išsamių pavyzdžių apie vienas kito pralaimėjimus – kad įrodytų buvę teisūs. Poros ginčijasi dėl to, ar šie pavyzdžiai „tikri“ ir kurio iš jų netikęs elgesys „tai išprovokavo“.

Aš siūlau jiems šiuos būdus, padėsiančius atpažinti šėtonišką dialogą:

- Būkite dabartyje ir dėmesį sutelkite į tai, kas tarp jūsų vyksta čia ir dabar.
- Pažvelkite į uždarą kritikos ratą, kuriame jūs abu sukatės. Nėra tikrojo „starto“ šiame rate.
- Turėkite omenyje, kad šis kritikos ratas, jūsų šokis – jūsų priešas, ir pagalvokite apie padarinius, kurių sulauksite, jeigu iš šio rato neištrūksite.

Štai kas vyksta toliau:

DŽIMAS: „Na, manau, kad taip ir yra. Mus tai įtraukia, mus abu. Bet aš tikrai niekada anksčiau šito nepastebėjau. Žinau, aš taip supykstu, kad po akimirkos jau nieko nebegaliu jai atsakyti.“

SJU: „Taip. Troškimas laimėti ginčą ir įrodyti savo tiesą kitam

ir yra blogiukas, turintis tokią traukos jėgą. Bet iš tikrųjų niekas nelaimi. Abu pralaimi."

PAMELA: „Nebenoriu taip kivirčytis. Tai mane žudo. Jūs teisi, tai griauna mūsų tarpusavio santykius. Mes vis labiau saugomės vienas kito. Koks skirtumas, kuris galų gale bus teisus? Mes abu tampame vis nelaimingesni. Manau, kad aš pati suku šį ratą siekdama parodyti, jog Džimas nebegali manęs nuvilti. Aš mėginu priversti jį pasijusti esant menkesnį."

SJU: „Taip. O jūs, Džimai, ar žinote, ką darote? (Jis papurto galvą.) Na, prieš kelias minutes pasakėte: „Nebeateisiu pas tave, nepasitikiu tavimi, nes tu man kartais keli pavojų." Taigi, kaip suprantu, toks pareiškimas reiškia, kad dėl problemų kaltinate Pamelą?"

DŽIMAS: „Taip, lyg ir sakau jai: „Tu manęs neįveiksi." Va tada aš ją ir įskaudinu."

SJU: „Ir po visų šitų vienas kito puldinėjimų jūs abu jaučiatės išsisėmę, vis labiau sutriuškinti ir vieniši, argi ne taip?"

DŽIMAS: „Tikrai taip. Ta nesibaigianti kritika, tas ratas, šokis, kad ir kaip tai vadintume, mus įvaro į aklavietę. Aš tai matau. Tik kaip visa tai sustabdyti, štai koks klausimas. Imkim kad ir tą mūsų kivirčą, apie kurį dabar kalbame: aš tikrai nieko tokio jai nepasakiau, ji pati pradėjo sukti ratą!"

SJU: (Aš kilsteliu antakius. Jis nutyla.) „Pirmiausia turite atpažinti pasikartojantį savo reakcijų modelį ir suprasti, kad savo teisumo įrodinėjimas tik dar labiau atstumia jus vieną nuo kito. Troškimas būti „nugalėtoju" ir priversti kitą prisipažinti klydus – tai žabangų dalis. Į jas pakliuvę šį šokį imate pripažinti kaip savaime suprantamą, užuot ieškoję esmės arba siekę begalinėse faktų ar įvykių versijose rasti įrodymų. Jeigu norite, susivieniję galite šį priešą, griaunantį jūsų tarpusavio santykius, nugalėti."

DŽIMAS: (Žiūri į žmoną.) „Na, aš nenoriu dabar gilintis į šių kivirčų detales. Mes esame įtraukti į šį ratą. Manau, galėtume jį pavadinti „Kuris čia bjaurus?" (Abu juokiasi.) Tai mus žudo. Tad imkime ir sustabdykime jį čia ir dabar. Tu lyg ir sakei, kad norėjai man padėti. Tai kodėl tuomet aš apkaltinau tave tuščiažodžiavimu? Aš noriu, kad tu mane labiau palaikytum!"

PAMELA: „Taip, manau, jei čia galėtume stabtelėti ir pasakyti: „Ei, mes vėl sukamės ratu. Nekaitinkime atmosferos ir nepradėkime vėl užgaulioti vienas kito", tada galėtume būti geresni draugai ir galbūt netgi šiek tiek daugiau nei draugai! Galbūt truputėlį tokie, kokie buvome." (Ji apsiašaroja.)

Pamela šiuo atveju teisi. Gebėjimas sustabdyti šokį „Surask blogiuką" – būdas būti draugais. Bet poros nori kur kas daugiau nei tarpusavio draugystės. Pradėti valdyti šį „puolu–puolu" šokį tėra pirmas žingsnis. Reikia tęsti darbą ir išnagrinėti kitas meilės santykių vietas, kur partneriai suklupo. Bet pirmiausia atlikite kelis toliau pateiktus pratimus.

Analizuokite ir mokykitės

Šie klausimai ir apmąstymai gali padėti suvokti, kaip jūs ir jūsų antroji pusė judate šokdami „kovok–laimėk". Galite apsvarstyti, užsirašyti klausimus ir atsakymus, garsiai juos perskaityti ir, žinoma, pasidalyti savo mintimis su partneriu.

Dauguma mūsų moka puikiai kaltinti. Dar rojaus sode Adomas kaltino Ievą, o Ieva kaltino Adomą. Jie abu kreipėsi į Dievą sakydami: „Tai ne mano kaltė. Tas kitas yra blogiukas." Dabarties laikais Frankas McCourtas knygoje „Tamsta mokytojas" (*Teacher*

Man) pažymėjo, kaip lengva paskatinti vaikus rašyti, jei rašinėlio tema – paaiškinimas, kodėl neatliko namų darbų. Jie nuostabiai išradingi kaltindami kitus dėl savo neveiklumo. Taigi prisiminkite atvejį, kai dėl jūsų kaltės kilo kokia nors nedidelė problema.

Pavyzdžiui, aš nuvykau į draugės namus kviestinių pietų. Norėjau padėti šeimininkauti, bet išmečiau lėkštę su užkandžiais ant virtuvės grindų. Dabar pamąstykite apie savo veiksmus esant šiai situacijai ir sugalvokite keturis būdus, kurie padėtų apkaltinti ką nors kitą. (*Lėkštė buvo sunki, o draugė manęs neįspėjo!*) Įdomu, kaip jums seksis. Įsivaizduokite tris draugės atsakymus, kuriais ji galėtų paneigti jūsų argumentus. Ir kas tuomet atsitiktų? Pakliūtumėte į užburtą ratą?

Dabar pasistenkite prisiminti panašų atvejį su savo sutuoktiniu. Kokius argumentus pasitelkėte savo nekaltumui įrodyti ir kovai „laimėti"? Kuo kaltinote savo partnerį? Kaip dažniausiai atsikertate, kai jaučiatės įvaryti į kampą?

Ar galėtumėte nusakyti kandžios kritikos ir etikečių klijavimo ratą, kuris jus abu įtraukė? Kaip apibūdinate vienas kitą? Kaip jūs vienas kitą žeidžiate ir siutinate? Ar būta „laimėtojo"? (Tikriausiai ne!)

Kas atsitiko pasibaigus kovai „Surask blogiuką"? Ką manote apie save, savo partnerį, jūsų tarpusavio ryšį? Ar sugebėjote aptarti šią situaciją, pasikalbėti apie įvykusį kivirčą ir nuraminti vienas kitą? Jeigu ne, kaip susidorojote su tarpusavio ryšio saugumo praradimu? Kas, jūsų manymu, galėtų nutikti, jei būtumėte pasakę: „Mes imame klijuoti etiketes vienas kitam norėdami įrodyti, kad kaip tik kitas iš mūsų yra blogiukas. Mes tik dar labiau užgausime vienas kitą, jei tęsime šį „puolu–puolu" šokį, todėl pasistenkime neįsitraukti į jį. Gal mes galėtume neieškodami kaltininko tiesiog pasikalbėti apie tai, kas nutiko?"

2 šėtoniškas dialogas – „Protesto polka"

Tai labiausiai paplitęs ir į spąstus viliojantis porų šokis. Vašingtono universiteto Siatle psichologo Johno Gottmano tyrimai atskleidė, kad daugybė sutuoktinių, įsitraukusių į šį šokį vos susituokę, penktųjų santuokos metinių nebesulaukia. Esama ir tokių porų, kurios, kartą įsitraukusios, jį šoka amžinai. „Amžinai" priežastis – pagrindiniai „Protesto polkos" judesiai suformuoja uždarą ratą, kuriame kiekvienas judesys išprovokuoja vis stipresnį kitą judesį. Vienas partneris siekia kito, tik netinkamu būdu, o kitas atsitraukia, ir ši šokio figūra kartojasi. Šis šokis tęsiasi amžinai dar ir dėl to, kad jį išprovokuoja stipriausios šioje planetoje emocijos ir poreikiai. Prieraišumo santykiai – tai vieninteliai saitai Žemėje, kai *bet kokia* reakcija yra geriau nei jokios. Nesulaukus jokios mylimo asmens emocinės reakcijos mūsų genai liepia protestuoti. „Protesto polka" – tai siekis sulaukti tokios reakcijos, kuri vėl sujungtų ir nuramintų.

Tačiau atpažinti šį tarpusavio santykių modelį poroms sunkiausia. Kitaip, nei akivaizdus modelis „puolu–puolu" iš „Surask blogiuką", „Protesto polka" yra subtilesnė. Vienas partneris reikalauja aktyviai protestuodamas prieš ryšio nutraukimą, kitas traukiasi tylėjimu priešindamasis prieš jam reiškiamą kritiką. Nepatenkinti partneriai, negaunantys vienas iš kito jų ryšį patvirtinančio ženklo, dažnai skundžiasi turį neaiškių „bendravimo sunkumų" ar patiriantys „nuolatinę įtampą."

Pažvelkime, kaip šokama „Protesto polka".

Mijos ir Keno, jaunų sutuoktinių, sėdinčių mano kabinete klausiu: „Ir kur, jūsų manymu, glūdi problema? Sakėte, kad mylite vienas kitą ir norite būti kartu. Jūs drauge jau šešeri metai. Kaip konkrečiai norėtumėte pakeisti savo santykius?"

Mija, smulki tamsiaplaukė, įdėmiai žvelgia į savo vyrą Keną, aukštą, patrauklų vyriškį, ramų ir tylų, atrodo, labai susidomėjusį kilimu po savo kojomis. Ji sučiaupia lūpas ir atsidūsta. Tada pažvelgia į mane, mosteli ranka jo pusėn ir iškošia: „Štai problema, tiesiog čia. Jis niekada nesikalba, man jau bloga nuo šito! Aš tiesiog užverdu, kai jis tyli. Aš velku visą šių santykių naštą. Aš darau viską, ir vis daugiau. O jeigu nedaryčiau..." Ji beviltiškai iškelia rankas. Kenas sunkiai atsidūsta ir žvelgia į sieną. Man patinka, kai vaizdas toks aiškus ir užčiuopti polką taip lengva.

Tokioje momentinėje jų santykių nuotraukoje matau pagrindinę kiekvieno iš partnerių poziciją šiame sielvarto šokyje. Mija laužiasi į duris protestuodama prieš savo išgyvenamą atskirtį, o Kenas laiko jas užrėmęs. Mija sako, kad Keną jau du kartus buvo palikusi, bet, jam maldaujant grįžti, atsileido. Kenas teigia, kad nors jis ir nesupranta, kas vyksta, bet jaučia, kad jųdviejų situacija ganėtinai beviltiška. Jis sako man nusprendęs, kad tai arba jo kaltė – galbūt jis niekada neturėjęs vesti, arba jie su Mija paprasčiausiai netinka vienas kitam. Bet kuriuo atveju, jis nesąs tikras, ar jų apsilankymas pas mane turi kokią nors prasmę. Jie jau anksčiau buvo mėginę konsultuotis.

Paklaustas, ar jie kivirčijasi, Kenas atsako, kad jie beveik niekada nėra turėję rimto barnio. „Surask blogiuką" į savo spąstus jų nepagavo. Bet buvo ne vienas kartas, kai Mija pareikšdavo išeinanti, o Kenas atsakydavęs: „Puiku." Šios akimirkos būdavo gana nemalonios. Ir, Kenas atvirauja, ji vis stengiasi mane „ugdyti". Tai sakydamas susiraukia ir nusijuokia.

Paskui Mija ir Kenas papasakoja savo istoriją. Paprašius dauguma porų gali prisiminti kokį smulkų įvykį ar epizodą, atskleidžiantį jų ryšio esmę. Pozityvūs epizodai prisimenami sukakčių proga ar kitais maloniais atvejais. Jeigu tai negatyvūs prisimini-

mai, poros laužo galvas stengdamosi suvokti, ką tas epizodas sako apie jų santykius.

* * *

KENAS: „Daug mąstau, kaip ją pamaloninti. Tikrai noriu, kad ji su manimi būtų laiminga. Bet niekas nepadeda. Ji troško, kad eitume į šokius. Taigi aš sutikau. Bet mums ten nuėjus viskas sugriuvo."

MIJA: „Viskas sugriuvo, nes tu nešokai! Pirmiausia tu nėjai į šokių aikštelę, o kai jau išėjai, tiesiog stovėjai kaip stulpas."

SJU: „O ką tu darei, Mija?"

MIJA: „Aš ištempiau jį ant parketo ir tąsiausi su juo mėgindama parodyti, kaip reikia šokti!"

KENAS: (Purtydamas galvą.) „Iš tiesų tu pritūpei ir pradėjai judinti man kojas. Tada aš įsiutau ir pasitraukiau iš aikštelės."

MIJA: „Jei aš to nedarysiu, nieko ir nebus. Tai galima pasakyti apskritai apie mūsų santykius. Jeigu aš pati ko nors neįgyvendinsiu, tai ničnieko ir neįvyks. (Ji pasisuka į mane.) Jis tiesiog nedalyvauja."

SJU: „Taigi tai ir yra blogai jūsų santykiams, ir ne tik šokių aikštelėje. Tavo pasirinktas būdas, kaip mėgini iš Keno išgauti emocinę reakciją, ir Keno nejudrumas, kalbėjimas taip tyliai, kad tu negali išgirsti, ką jis sako. Ar šitai jus demoralizuoja ir verčia jaustis nesaugiai būnant kartu?"

MIJA: „Taip, tai tiesa. Niekad negirdžiu, ką jis sako. Tik daug murma. Kažkada stengiausi priversti jį kalbėti aiškiau. Bet tada jis iš viso nustojo su manimi šnekėtis!"

KENAS: „Taip, kartais murmu. Tu šaukei ant manęs automobilyje, kai važiavome greitkeliu. Aš vairavau, o tu reikalavai, kad vis garsiau pakartočiau, ką sakiau!"

SJU: „Mija, atrodo, tu tapai šokių mokytoja, Kenui nurodančia, kaip jis turėtų judėti ir kalbėti. Ir tu tai darai nebijodama, kad Kenas atsiribos nuo tavęs ir jokio šokio drauge nesušoksite. (Ji supratingai linkteli.) Tu lauki norėdama, kad Kenas priartėtų, trokšdama pajusti judviejų ryšį, o kai šitai neįvyksta, jautiesi vieniša. Taigi nori pagerinti situaciją, išmokyti jį reaguoti. Bet visa tai virsta gana stipriu spaudimu, netgi kritika. Tada Kenas išgirsta, kad tai jis viską išprovokuoja: kalba ne taip, šoka ne taip – ir visa tai ima daryti netgi blogiau?"

KENAS: „Tiksliai taip ir yra. Aš tik sustingstu. Nieko negebu padaryti tinkamai. Jai netgi nepatinka, kaip valgau."

SJU: „Taigi. Ir kuo labiau tu sustingsti, Kenai, tuo daugiau, spėju, Mija stengiasi tave mokyti."

MIJA: „Aš taip susinervinu. Aš jį raginu, baksnoju. Raginu jį trokšdama reakcijos. Bet kokios."

SJU: „Gerai, pasiaiškinkime, kaip tai vyksta. Tu ragini ir baksnoji, o Kenas sustingsta, atsiriboja ir vis silpniau reaguoja. Kenai, tu užsisklendi? (Jis linkteli.) O kuo labiau užsisklendi, tuo labiau Mija kelia balsą ir tuo stipriau tave niukina. Šis ratas vis greičiau sukasi ir griauna jūsų tarpusavio santykius. Kas vyksta tavo viduje, Kenai, kai sustingsti ir atsiriboji?"

KENAS: „Jaučiuosi tarsi būčiau paralyžiuotas, bijau iš viso ką nors daryti. Juk kad ir ką daryčiau, viskas bus blogai. Taigi darau vis mažiau. Aš užsidarau savo kiaute."

MIJA: „Ir tada aš jaučiuosi tokia vieniša. Aš tiesiog stengiuosi visais įmanomais būdais jį pažadinti."

SJU: „Supratau. Šis ratas iš tikrųjų jau įgavo pagreitį. Vienas iš jūsų sustingsta ir jaučiasi kaip ištiktas paralyžiaus, užsisklendžia savo kiaute, o kitas jaučiasi paliktas už tos slėptuvės durų ir norėdamas sulaukti reakcijos vis stipriau ir garsiau į jas beldžiasi."

MIJA: „Tai mus abu liūdina. Tik kaip galėtume sustabdyti šį besisukantį ratą?"

SJU: „Na, yra nemažai būdų. Šie žingsniai jums dabar tokie pat svarbūs kaip kvėpavimas. Jūs net nejaučiate, kad juos žengiate. Jums reikia aiškiai suvokti, kaip šis uždaras ratas kelia pavojų jūsų santykiams. Kaip tik todėl ir negalite jaustis saugūs būdami kartu. Jei būčiau Kenas, dabar dėl viso pikto sumurmėčiau, kad buvau neteisus. Jei būčiau Mija, reikalaučiau ir raginčiau, nes mintyse maldaučiau: „Pakviesk mane šokti. Ateik ir būk su manimi."

MIJA: „Tikrai, taip ir jaučiuosi. Kaip tik šitai ir mėginu daryti, stengiuosi jį priartinti. Bet aš nebegaliu daugiau prašyti. Jaučiuosi sutrikusi."

KENAS: „Tai su mumis viskas gerai, nors ir pakliuvome į šį ratą? Tai nereiškia, kad mes tiesiog netinkame vienas kitam?"

SJU: „Teisingai. Daugelis panašiai įklimpsta negalėdami rasti būdo, kaip, būnant drauge, būtų galima jaustis saugiems ir siejamiems glaudaus ryšio. Aš situaciją matau šitaip – tu esi toks svarbus Mijai, kad ji tiesiog negali laukti, kol išeisi ar nusisuksi nuo jos. O tu sustingsti ir atsiriboji nuo Mijos bijodamas padaryti ką nors vėl „ne taip", kas jai nepatiktų, o šitai ją suerzina ir kaskart iš naujo supurto jūsų santykius. Senoji aksioma „kai abejoji, nieko nesakyk ir nedaryk" – meilės ryšiams visiškai netaikytina. Klausimai kyla tik tokie: ar galite vienas kitam padėti šį vis greitėjantį judėjimą spirale sustabdyti? ar galite pastebėti momentą, kada ji jus pagauna ir, judėdami kartu, išgelbėti savo santykius?"

KENAS: „Gal vis dėlto galime!"

Per vėliau vykusias konsultacijas Kenas ir Mija dar ne kartą narstė savo polką. Jie atrado, kad „spiralė", taip jie pavadino savo

bendravimą, ypač išryškėja, kai iškyla prieraišumo klausimai. Protesto akimirkų būna visose santuokose, bet tada, kai esminis tarpusavio ryšys saugus, šiuos protestus nesudėtinga nutraukti arba jie netgi tampa atramos taškais santykiams stiprinti.

Pavyzdžiui, laimingoje santuokoje Mija irgi protestuotų, kai jaustųsi emociškai atskirta nuo Keno, bet ne taip audringai. Mažiau nerimaudama dėl tarpusavio ryšio ji savo protestą išreikštų kur kas švelniau ir aiškiau. Kenas, savo ruožtu, būtų jautresnis ir labiau reaguojantis į jos protestą. Mijos susikrimtimo ar nusivylimo jis nelaikytų nei jo, kaip mylimojo, nei jų tarpusavio santykių pasmerkimu, o tik jos siunčiamu signalu apie artimumo su juo poreikį.

Tačiau esant nesaugiems tarpusavio santykiams ši „Protesto polka" įgauna pagreitį ir darosi vis smarkesnė. Galiausiai kyla tokia sumaištis, jog partneriai visai nebegali susitvarkyti su kilusiais sunkumais ar aiškiai išreikšti savo minčių, kad ir apie ką kalbėtų. Tada atotrūkis ir sielvartas jų santykius persmelkia vis labiau. Tačiau reikia pastebėti, kad nė vieni santykiai, apie kuriuos kalbu šioje knygoje, nėra visiškai užvaldyti destruktyvaus bendravimo. Vis dar esama artimumo akimirkų. Tik jos pernelyg retai pasireiškia arba būna per menkai parodomos, kad kompensuotų „Protesto polkos" daromą žalą. Arba artimumas būna ne toks, kokio geidžia kuris nors iš partnerių. Pavyzdžiui, vyras, linkęs vengti bet kokių konfrontacijų, siekia intymiai suartėti su partnere miegamajame, bet daugumai moterų lytinių santykių nepakanka prieraišumo poreikiams patenkinti.

Daug metų terapijos specialistų požiūris į šį partnerių bendravimo modelį buvo klaidingas: jie tai laikė poros varžybomis „kieno bus tiesa" ir bandė tai spręsti mokydami partnerius problemų tvarkymo įgūdžių. Tai šiek tiek primena siūlymus naudoti *Kleenex* servetėles virusiniam plaučių uždegimui gydyti. Buvo ignoruoja-

mas „karštas" prieraišumo poreikis, dėl kurio ir kyla toks komplikuotas partnerių bendravimas. Pagal prieraišumo teoriją, šiuo atveju spręstina problema – ne pats konfliktas ar jo valdymas, o emocinis nutolimas. Juk neatsitiktinai Kenas „atsitvėręs siena" – taip jo nereagavimas vadinamas mokslinėje literatūroje, o toks jo elgesys ir įžiebia žmonos įniršį ir agresiją. Atrodo, agresyvi reakcija užkoduota primatų genuose, kai mylimas asmuo, nuo kurio jūs priklausote, elgiasi taip, tarsi jūsų nebūtų. Žmogaus kūdikis ar beždžioniukas su mama, „atsitvėrusia siena", bendraus agresyviai, žūtbūt reikalaus būti pripažintas. Nesulaukęs jos reakcijos pasijus negailestingai atstumtas, sutrikęs ir bejėgis.

Tai, kas buvo aprašyta, yra tik vienas iš „Protesto polkos" pavyzdžių. Ne kiekvienas kaip Kenas atsiribojęs ir gintis pasirengęs partneris įvardys sustingimą. Bet mano patirtis rodo, kad visi puolantys ir atsitraukiantys partneriai savo patirtį linkę panašiai apibūdinti. Pasiklausykite: galite išgirsti ir atrasti sau būdingų posakių bei elgsenos būdų.

Partneriai, besielgiantys kaip Mija, dažnai vartoja šiuos teiginius:

- „Sudaužiau širdį. Galėčiau amžinai raudoti. Kartais jaučiuosi taip, lyg šie santykiai pamažu mane marintų."
- „Šiomis dienomis jis visada užsiėmęs, kažkur kitur. Netgi būdamas namie sėdi prie kompiuterio ar spokso į televizorių. Atrodo, lyg gyventume skirtingose planetose. Kelias į jo planetą man užkirstas."
- „Kartais manau, kad užmezgusi šiuos santykius esu vienišesnė, nei buvau gyvendama viena. Atrodo, kad lengviau būti vienai, nei gyventi taip – kartu, bet atskirai."
- „Tuo metu man jo taip reikėjo, o jis buvo toks nutolęs. Atrodė,

kad jam visai nerūpiu. Mano jausmai jam nebuvo svarbūs. Jis tiesiog juos ignoruodavo."

- „Mes tik kambario draugai. Atrodo, niekada nebebūsime artimi."
- „Be abejo, aš įsiuntu. Atrodo, kad jam nerūpi, tad užvožiu jam. Aš juk stengiuosi išpešti iš jo reakciją, nors kokią."
- „Nesu tikra, kad iš viso jam rūpiu. Atrodo, kad jis manęs tiesiog nemato. Nežinau, kaip jį pasiekti.
- „Jei aš nebūčiau vis spaudusi, mes niekada nebūtume suartėję. Tai niekada nebūtų įvykę."

Įžvalgiau panagrinėjus šiuos teiginius atsiskleidžia gausybė prieraišumo aspektų: noras jaustis svarbiam ir partnerio vertinamam, nerimas dėl ryšio susilpnėjimo – tarsi gyvybės ir mirties klausimas, jautimasis pašalintam ir vienišam, buvimo išduotam jausmas, prireikus nesulaukta pagalbos ar nebuvo galimybės kliautis partneriu, ilgėjimasis emocinio ryšio ir pyktis nesulaukus reakcijos, jausmas, kad mylimasis yra tik bičiulis ar kambario draugas.

Šios konsultuojamos poros, paskatintos sutelkti dėmesį į negatyvius šokius ir apibūdinti tik savo judesius, o ne partnerių klaidas ar kaltes, dažniausiai vartoja tokius veiksmažodžius: *stumti, traukti, tėkšti, pulti, kritikuoti, skųstis, spausti, įniršti, rėkti, provokuoti, stengtis suartėti* ir *tvarkyti*. Šokant kartais sunku pamatyti, kaip juda kojos. Tais atvejais, kai protestuojame, dauguma iš mūsų teigia, kad įsitraukę į persekiojimu ir protestu grįstus santykius būdavo nusivylę, įsiutę ar susierzinę, o visa tai mato mūsų partneriai. Tačiau tai tik paviršius to, kas iš tiesų vyksta šokant polką.

Partneriai, besielgiantys panašiai kaip Kenas, paprastai kalba šitaip:

- „Niekada negaliu jai įtikti, todėl paprasčiausiai pasiduodu. Visa tai beviltiška."
- „Esu pritrenktas. Net nežinau, kaip jaučiuosi. Taigi tiesiog sustingstu ir atsiriboju."
- „Suprantu, kad turiu šiokių tokių trūkumų. Kaip sutuoktinis esu nevykėlis. Tai mane tiesiog paralyžiuoja."
- „Užsičiaupiu ir laukiu, kol ji aprims. Stengiuosi išlikti tylus, nedrumsti ramybės. Taip rūpinuosi mūsų santykiais – nedrumsčiu ramybės."
- „Aš įlendu į savo kiautą, tik tada esu saugus. Atsitveriu siena. Stengiuosi užverti duris ir negirdėti jos piktų komentarų. Esu kalinys, sėdintis teisiamųjų suole, o ji yra teisėja."
- „Omeny turint šiuos santykius, jaučiuosi esąs visiškas niekas. Neatitinkantis reikalavimų. Taigi lekiu prie kompiuterio, bėgu į darbą arba pasineriu į pomėgius. Darbe aš esu šis tas. Nemanau, kad jai ką nors reiškiu."
- „Aš jai nerūpiu. Esu jos sąrašo gale. Yra vaikai, namas, jos šeima, tik paskui – aš. Po perkūnais, šuo – ir tas pirmiau! Aš tiesiog parnešu į namus pinigus. Taigi jaučiu kažkokią tuštumą. Taip ir nesupratau, kas ta meilė."
- „Nemanau, kad man iš viso reikia ko nors besielgiančio kaip ji. Neturiu tokio poreikio. Mane visada mokė, kad negerai leisti sau norėti turėti tokį žmogų, ji vaikiška. Taigi aš stengiuosi tvarkytis pats. Tiesiog nueinu šalin."
- „Nežinau, apie ką ji kalba. Mums viskas gerai. Juk santuoka tokia ir būna. Tiesiog tampama draugais. Kad ir kaip būtų, nesu tikras, ką ji turi omeny sakydama *artimi*."
- „Problemas stengiuosi spręsti konkrečiais būdais. Mėginu visa tai sutvarkyti. Aš vadovaujuosi savo galva. Tai nepadeda. Ji šito nenori. Aš nesuprantu, ko ji apskritai nori."

Čia esama ir tokių temų: bejėgiškumas ir pasitikėjimo savo jėgomis, reikalingų veikti, stoka, bėgimas nuo negatyvių jausmų tylint ir sustingstant, požiūris į save kaip į netinkamą partnerį, jautimasis esant teisiamuoju ir nepriimtinu partneriui, mėginimas susidoroti su situacija neigiant kilusias santykių problemas ir prieraišumo poreikį, griebimasis bet kokių veiksmų, kad būtų išvengta partnerio įniršio ir nepritarimo, racionalus problemų sprendimas kaip būdas išvengti emocinio bendravimo.

Partneriai, panašūs į Keną, apibūdindami savo veiksmus vartoja tokius žodžius: *išvykti, užsičiaupti, tapti paralyžiuotam, nustumti jausmus į šalį, pasislėpti, būti sutrikdytam, stengtis išlaikyti savo mintis* ir *sutvarkyti reikalus*. Žodžiai, kuriuos jie dažniausiai vartoja kalbėdami apie savo jausmus, yra „depresija, sustingimas, jausmų stoka, bejėgiškumas, pralaimėjimas". O tai, ką paprastai mato jų partneriai, įvardijama kaip emocinės reakcijos trūkumas.

Šiuo atveju įtakos turi lytis, o vaidmenis „parenka" kultūrinė aplinka ir poros ypatumai. Mūsų visuomenėje moterys linkusios rūpintis poros santykiais. Jos greičiau nei jų partneriai pastebi didėjantį atotrūkį ir dažnai joms labiau rūpi jų prieraišumo poreikiai. Todėl moterys porų šokyje dažniausiai veda – beria kaltinimus savo sutuoktiniams. Vyrai, kita vertus, buvo mokomi slopinti emocijas, nereikšti emocinių poreikių, o būti problemų sprendėjais, ir tai suformavo jų polinkį atsiriboti.

Jei aš kreipsiuos į jus norėdama emocinio ryšio, o jūs intelektualiai sureaguosite į problemą, užuot atkreipęs dėmesį į mane pačią, prieraišumo lygmeniu aš „nepatirsiu emocinės reakcijos". Socialinės paramos gavėjų tyrimai vienareikšmiškai teigia, kad žmonės nori „netiesioginės" pagalbos, vadinasi, iš partnerio veikiau laukiama emocinio patvirtinimo ir globėjiško rūpinimosi, o

ne racionalaus patarimo. Vyrai dažnai sako nežinantys, kaip reaguoti emociškai. Bet jie tai daro! Jie tai daro, kai jaučiasi saugūs, dažniausiai būdami su savo vaikais. Vyras gali iš visų jėgų stengtis reaguoti į žmonos nerimą ar susirūpinimą apipildamas ją patarimais ir sprendimų variantais, visai nesuprasdamas, kad ji iš tikrųjų trokšta jo emocinio įsipareigojimo, o tai jau tragedija. Jo įsipareigojimas jai prilygsta problemos sprendimui.

Ir vyrams, ir moterims įdiegtos socialinės nuostatos padeda pakliūti į polkos spąstus. Labiausiai destruktyvi nuostata, teigia kad sveikam, brandžiam suaugusiajam visai nereikia emocinio ryšio, todėl jis į tokią paramą tiesiog neturi teisės. Klientės man sako: „Aš negaliu jam prisipažinti, jog jaučiuosi esanti maža ir noriu, kad jis mane apglėbtų. Juk aš ne vaikas“ arba „Aš tiesiog negaliu paprašyti, kad eitų pirmas, bent retkarčiais. Niekad nesu šito prašiusi. Jaučiu neturinti tam teisės. Man neturėtų to reikėti.“ Negalėdami pripažinti ir įvardyti savo pačių prieraišumo poreikių negebėsime ir aplinkiniams duoti aiškaus ženklo, netgi šiems poreikiams tapus karštais. O dviprasmiški ženklai tik ir skatina polką tęsti. Juk daug lengviau pasakyti: „Ir kodėl tu nesi šnekesnis? Argi nenorėtum man ko nors pasakyti?“, nei pačiam atverti sielą ir paprašyti partnerio atsižvelgti į mūsų prieraišumo poreikius.

„Protesto polką“ šoka ne tik mylimieji, bet ir tėvai su vaikais, broliai su seserimis, iš tikrųjų ją gali šokti bet kas, artimais emociniais saitais susijęs su kitu asmeniu. Pasitaiko, kad mums lengviau pastebėti, jog šokame su broliais ar seserimis, ar savo vaikais, nei suvokti tai darant su sutuoktiniu. Ar taip yra dėl to, kad pažeidžiamumas ne toks akivaizdus? Klausiu savęs, kodėl mano paauglys sūnus, dūsaudamas ir atmesdamas mano pastabas dėl vėlavimo, tiesiog priverčia mane peržengti kantrybės ribą ir įsitraukti į kri-

tiškų kaltinimų klampynę, nors mus ir sieja meilės saitai. Atsakymas paprastas. Staiga išgirstu abejonę prieraišumo ryšių prasmingumu. Jis išpučia į mane akis. Jo kalbos tonas paniekinantis. Išgirstu, kad mano nerimas ar komentarai jam nė motais. Aš esu nereikšminga. Taigi keičiu muziką ir imu kritikuoti jį patį. Jis atsitraukia ir vėl nuo manęs atsiriboja. Ir mes jau tolstame vienas nuo kito. Skamba polkos muzika. Ir staiga aš ją atpažįstu. Taigi žengiu žingsnį į šalį ir kviečiu jį pažvelgti į šitą mudviejų šokį. „Palūkėk minutę. Kas gi čia vyksta? Mes leidžiamės įtraukiami į kvailą ginčą ir abu esame skaudinami." Tai pirmas polkos stabdymo žingsnis – šios muzikos atpažinimas.

Ko išmokau per dvidešimt metų stebėdama, kaip partneriai atsikovoja savo santykius iš šito šokio? Mano konsultuotos poros mane daug ko išmokė.

Pirma: reikia tai pamatyti. Visą vyksmą. Reikia suprasti, *kaip* šitą šokį jūs ir jūsų partneris šokate ir ką tai pasako apie jūsų santykius, maža žinoti tik ginčo turinį. Taip pat turite matyti *visą* šokį. Jei dėmesį sutelksite į atskirus šokio žingsnius, ypač kito asmens, pavyzdžiui, „ei, tu užsipuolei mane", susipainiosite. Reikia per žingsnį atsitraukti atgal ir pamatyti visą vaizdą.

Antra: abu dalyviai turi suvokti, kaip kiekvieno partnerio judesys įtraukia kitą partnerį į šio šokio sūkurį. Kiekvienas asmuo pakliūva į šio šokio spąstus ir neišvengiamai įsitempia kitą. Jei užsipulsiu, paskatinsiu tave gintis ir teisintis. Aš tiesiog netyčia apsunkinu kitam galimybę būti atviram ir reaguojančiam. Jei būsiu nutolusi ir abejinga, paliksiu tave atsiribojusį, vieną ir imsiu persekioti, bandysiu prievarta atkurti ryšį.

Trečia: šios polkos esmė – krimtimasis dėl silpnėjančių prieraišumo ryšių. Jos siautulio negali sustabdyti logiškas problemų sprendimas ar formalus bendravimo metodikų taikymas. Turi-

me suvokti šio šokio prigimtį, jeigu norime pakeisti esminius tarpusavio bendravimo elementus ir grįžti prie saugaus emocinio ryšio. Turime išmokti atpažinti partnerio siunčiamus ženklus dėl emocinės reakcijos poreikio ir pastebėti, kaip neviltis, jos nesulaukus, virsta „aš jį stumiu, raginu, darau bet ką, kad tik sulaukčiau reakcijos", arba „aš sustingstu norėdamas nebegirdėti apie savo ydas ir apie tai, kad jau ją praradau". Šie bendravimo modeliai yra universalūs, nes mūsų poreikiai, baimės ir reakcijos siekiant užkirsti kelią prieraišumo ryšio praradimui ir atskirčiai taip pat universalūs.

Ketvirta: galime išmokti suprasti meilės prigimtį, įsijausti į šias atotrūkio vienas nuo kito, protesto ir sielvarto akimirkas – pagrindinius polkos elementus. Tada galėsime suvokti, kad mūsų priešas – polka, o ne partneris.

Penkta: partneriai gali pamėginti stoti į kovą drauge ir į šį priešą kreiptis vardu, kad galėtų sulėtinti šokio muziką, išmokti žengti žingsnį į šalį ir sukurti pakankamai saugumo, reikalingo atviram pokalbiui apie jų abiejų emocinio prieraišumo poreikius ir emocijas.

Kenas ir Mija, kai jau geba tai padaryti, atgauna viltį išgelbėti savo santykius. Pasak Keno, „suprantate, kai tik mes pradėjome tai daryti, į tą spiralę, apie kurią mes čia kalbame, nebūname įsiurbti. Vakar pasakiau Mijai: „Mes jau įklimpome šioje vietoje. Aš imu tolti ir atsiriboti, o tu vis labiau niršti. Tai ir yra tas momentas, kai tu jautiesi atstumta, juk taip? Neturime taip elgtis. Liaukimės. Eikš, apsikabinkime." Ir ji paklausė. Jaučiausi nuostabiai..." Paklausiau Keno, kas labiausiai padėjo įveikti šią polką. Jis atsakė, kad suvokimas, jog Mija „nėra priešas", kad „ji kovojo norėdama išsaugoti ryšį", kai polka prasidėjo, o ne ketindama „sutrypti mane".

Gebėjimas atpažinti ir suprasti protestą kaip pasipriešinimą atsiskirti ir pasitraukti iš „Protesto polkos" yra svarbiausia normaliems tarpusavio santykiams. Jei norime, kad partnerių ryšys išliktų saugus, kupinas meilės, stiprus ir tobulėjantis, poros turėtų gebėti „susilopyti" atsiskyrimo apraiškas ir išmokti su jomis doroti taip, kad tai neužkirstų kelio bendravimui, nepakirstų pasitikėjimo ir saugumo.

Analizuokite ir mokykitės

Ar Keno ir Mijos istorija jums ką nors primena? Ar atpažįstate jų šokio žingsnius buvus ir jūsų santuokoje? Gal galėtumėte prisiminti, kada paskutinį kartą polka buvo laimėtoja? Pažvelkite per prieraišumo prizmę ir pamatysite, ar jūsų ginčai dėl faktų ar problemų nėra kova už tarpusavio ryšį? Pavyzdžiui, ar iš tiesų ginčijotės dėl vasarnamio, kuriame vienas iš partnerių mėgsta lankytis ir tapyti, rekonstrukcijos, ar šio kivirčo esmė – nerimas dėl pavojaus, kilusio jūsų prieraišumo ryšiui? Galbūt partneris buvo paliktas nuošaly, o tai ir yra priežastis. Galbūt vienas iš jūsų iš tikrųjų kalbėjote apie menką tarpusavio saitų saugumą ir jūsų artimumo trūkumą siekdamas išsklaidyti kilusias abejones ir išgirsti patikinimų, kad jis klysta, tačiau pokalbis pakrypo apie praktinius dalykus ir įstrigo.

Kaip dabar elgiatės jūs, kai pajuntate atotrūkį vienas nuo kito ir nesaugumą? Pasistenkite pagalvoti, į kurį iš šiame skyriuje aprašytų istorijų apie porų santykius asmenų jaučiatės esą panašūs. Taip pat verta prisiminti savo paskutinį ginčą ar skaudų epizodą. Jei įsivaizduosite, kad esate nepastebimas žiūrovas, teikiantis ataskaitą apie įvykį dienraščiui, kaip apibūdintumėte savo šokį ir

svarbiausius judesius? Ar protestuojate, ar traukiatės? Ar manote, kad tampate kritiški ir stengiatės savo mylimąjį pakeisti? O gal jūs atsiribojate ir užsisklendžiate sakydami sau, kad bet koks troškimas išsklaidyti abejones yra rizikingas ir į jį įsiklausyti neverta? Kartais mes visi pasielgiame panašiai.

Lankstumas ir gebėjimas matyti savo ėjimus ir jų poveikį kitiems šiuo atveju ir yra svarbiausia. Aš patariu jums būti drąsiems, gerai įsižiūrėti ir identifikuoti jums būdingą reakciją. Tai yra tai, kas pasireiškia staiga, jums net nespėjus kvėptelti. Tai yra reakcija, jus galinti pastūmėti į užburto rato spąstus, – nutolsite nuo asmens, kurį mylite labiausiai iš visų. Šios reakcijos gali būti vis kitokios esant įvairiems santykiams. Bet dabar tiesiog galvokite apie svarbiausią savo ryšį ir tai, kaip jūs reaguojate, kai mylimasis abejoja dėl prieraišumo ryšio.

Atitolimo vienas nuo kito akimirką mums sunkiausia pagauti, jeigu patys ir esame tas tolstantis asmuo. Galbūt jums priimtina užsidaryti savo vidiniame pasaulyje stengiantis nusiraminti atsiribojant nuo išorinio? Kartais toks elgesys išties gali būti naudingas. Bet tik tol, kol nepradedate šito daryti nevalingai ir pastebite, kad darosi vis sunkiau būti atviram ir jautriai emociškai reaguoti. Tada atsiribojimas taps postūmiu „Protesto polkai“ įgauti pagreitį. Netrukus partneriui pritrūks jūsų artimumo, jis pasijus esąs atskirtas, atstumtas ir apleistas.

Ar galite prisiminti kokį nors ypatingą atvejį, kai atsiribojimas ir nereagavimas jūsų santykiams išėjo į naudą? Kas atsitiko jums atsiribojus? Šią strategiją dažniausiai renkamės siekdami užkirsti kelią barniui, bijodami, kad jis pakenks ir kels grėsmę mūsų santykiams. O dabar pamėginkite prisiminti atvejus, kai atsiribojimas ir užsisklendimas akivaizdžiai nedavė naudos jūsų tarpusavio santykiams? Kaip po atsiribojimo jautėtės jūs ir jūsų partneris?

Pasvarstykite, gal vertėtų pasikalbėti su partneriu apie kai kuriuos jūsų atsakymus į šiuos klausimus. Ar būta atvejų, kai abu buvote įtraukti į polką? Pamėginkite „atsukti atgal“ tai, kas vyko, ir įvardyti kiekvieno iš jūsų žingsnius. Ar matote visą ratą? Aprašykite jį parinkdami po vieną žodį.

Kuo labiau aš ____________, tuo labiau tu ____________, tada aš dar labiau ____________, ir taip vėl ne kartą.

Patys sugalvokite šio šokio pavadinimą ir pažiūrėkite, ar abu galite pakalbėti apie tai, kaip jis silpnina jūsų ryšio saugumą. Ir kaip tai keičia jūsų emocinio ryšio muziką?

Pavyzdžiui, Todas sako, kad svarbiausias jo ryšys su partnere – intymūs santykiai. Jis kur kas labiau pasitiki savimi lovoje nei aptarinėdamas savo jausmus su žmona. Jis atpažįsta savo pagrindinį polkos judesį: „Aš siekiu tavęs norėdamas intymumo. Bet ne tik dėl seksualinio pasitenkinimo. Tai man žinomas būdas artimumui išreikšti. Kai tu mane atstumi, aš dar atkakliau tavęs siekiu „kaulydamas“ iš tavęs pasiaiškinimų. Kuo labiau tave spaudžiu, tuo labiau tu tolsti ir saugai savo teritoriją.“

Jo žmona Bela atšauna: „Taip, ir kuo daugiau kritikuoji ir spaudi savo reikalavimais, tuo labiau jaučiuosi priblokšta. Todėl vis labiau nuo tavęs nusigręžiu. O tu daraisi įkyresnis ir vis labiau tau tai tampa žūtbūtiniu reikalu, ir tai tęsiasi be pabaigos. Argi ne taip?“ Todas sutinka, kad jau išryškėjo bendri jųdviejų polkos bruožai. Jie nusprendžia šį šokį vadinti „sūkuriu“: abiem atrodo, kad pavadinimas išreiškia įkyrias Tedo mintis apie galimybes suartėti su žmona ir tai, kaip ją apsėda noras trūks plyš saugoti savo teritoriją. Paskui Todas atvirai pasako, kad jaučiasi vis labiau atstumtas ir paklaikęs, o Bela pareiškia besijaučianti suakmenėjusi

ir vieniša jųdviejų santuokoje. O kaip sekasi jums ir jūsų mylimajam kalbėtis apie savo „Protesto polkos" žingsnius?

Ar kartais žengiate į šalį, ištrūkstate iš „Protesto polkos" ir pradedate kitaip bendrauti? Ar būna atvejų, kai rizikuojate ir atvirai prašote artimumo ir globos arba išpažįstate savo jausmus ir poreikius sutuoktiniui, užuot atsiriboję nuo jo? Kas pastūmėja taip elgtis? Ką darote, kad polka neperžengtų ribų? Pamėginkite drauge paieškoti atsakymų į šiuos klausimus. Ar yra koks nors būdas padėti vienas kitam jaustis saugiau, kad atotrūkio jausmas akimirksniu nepastūmėtų į šį šokį? Dažnai šios atsakymų paieškos baigiasi taip: poros pripažįsta, kad jų polkoje yra nerimo dėl prieraišumo trūkumo ženklų. Pavyzdžiui, Chuanas suvokė, jog pakanka žmonai Anai pasakyti: „Suprantu, kad iš tiesų esi susinervinusi ir tau kažko iš manęs reikia, bet aš pats neturiu supratimo, ką turėčiau daryti."

3 šėtoniškas dialogas – „Sustink ir išnyk"

Kartais, porai atvykus pas mane konsultuotis, negirdžiu nei apie kartėlį dėl „Surask blogiuką", nei apie pašėlusius „Protesto polkos" viražus. Vien mirtina tyla. Jei įsivaizduosime artimus santykius kaip šokį, tai šiuo atveju abu partneriai sėdi palei sieną! Atrodo, jiems niekas nesvarbu, atrodo, nė vienas nėra su šiuo šokiu susijęs. Tik tarp partnerių tvyro įtampa, o skausmą išduoda jų veidai. Emocijų tyrėjai tvirtina, kad galime bandyti nuslopinti savo emocijas, bet tai nepadeda. Kaip yra pastebėjęs Freudas, jos sunkiasi išorėn pro kiekvieną mūsų odos porą. Aš matau, kad abu partneriai apsitvėrę akmenine gynybos ir neigimo siena. Kiekvienas užėmęs savigynos poziciją ir stengiasi elgtis taip, lyg nieko nejaustų ir neturėtų jokių poreikių.

Šis šokis vadinasi „Sustink ir išnyk", jis dažnai randasi po „Protesto polkos". Štai kas atsitinka, kai reikalaujantis, kritiškas partneris liaujasi stengtis sulaukti sutuoktinio dėmesio ir tiesiog nutyla. Šiam ratui įsibėgėjant agresyvusis sielvartaus dėl santykių, paskui atsiribos, dar vėliau paliks partnerį. Konsultuotis atėję partneriai paprastai būna labai mandagūs, netgi padeda vienas kitam spręsti praktinius klausimus, bet jei nieko nebus daroma, meilės ryšiui – galas. Kartais tas partneris, kuris dažniausiai būna atsiribojęs, ima suvokti – kad ir kaip taikingai viskas atrodytų, nebėra jokio emocinio ryšio, nei teigiamo, nei neigiamo. Tai suvokęs partneris neretai sutinka kreiptis pagalbos į konsultantą ar paskaityti tokią knygą kaip ši.

Kraštutinis nutolimas vienas nuo kito „Sustink ir išnyk" atveju – tai reakcija į ryšio praradimą ir bejėgiškumo jausmo išraiška nesitikint tą ryšį atgaivinti. Dažniausiai vienas iš partnerių pasakoja istoriją, kaip jis siekė būti suprastas, priešinosi ryšio trūkumui, liūdėjo vienas. Dabar, pasak šio partnerio, jis negali nieko jausti, jis tiesiog suakmenėjęs. Kitas partneris dažniausiai būna įkliuvęs į atsiribojimo spąstus. Šis atsiribojimas jam kaip gynyba, tačiau partneris stengiasi neigti, kad taip atsiskleidžia atotrūkis. Šiuo atveju nei vienas, nei kitas nesiekia tarpusavio bendrystės. Nė vienas nesiryžta rizikuoti. Taigi čia apskritai nešokama. Jei šiai porai nebus suteikta pagalba ir visa tai tęsis, ateis akimirka, kai nebus galimybių atkurti pasitikėjimo ar atgaivinti mirštančių santykių. Tada jie ir baigsis sukantis „Sustink ir išnyk" ratui.

Teris ir Kerol man prisipažino, kad niekada nėra buvę vadinamąja „artimumo saitais susieta pora". Bet Kerol, prislėgta, intelektuali moteris, tvirtino, kad ji daug kartų mėginusi pasikalbėti su vyru apie jo „depresiją". Kaip tik taip ji suprato jų emocinį atšalimą. Teris, kuklus, oficialiai besielgiantis vyriškis, sako, kad

daugelį metų žmona ieškojo priekabių, ypač dėl vaikų auklėjimo. Jie pas mane atėjo, nes susipešė, o tai jų gyvenime itin retas įvykis. Prasidėjo nuo to, kad Kerol, ruošdamasi su Teriu eiti į pobūvį, apsimovė kelnes, kurios jam nepatiko. Teris pareiškė, kad jeigu ji eis į pobūvį mūvėdama šias kelnes, vadinasi, ji jo visai nemyli, todėl jiems belieka išsiskirti! Pakeliui į pobūvį Teris jai pasakė, kad jis buvo bepradedąs romaną su bendradarbe, bet, jo manymu, tai Kerol neturėtų rūpėti, nes, kad ir kaip būtų, juk jie nebeturi intymių santykių. Savo ruožtu, Kerol atskleidė, kad ji buvo pametusi galvą dėl seno draugo, ir pabrėžė, jog Teris niekada prie jos neprisiliečia iš meilės ar siekdamas intymumo.

Per mūsų konsultaciją juodu kalbėjo apie savo gyvenimus, sakė esą paskendę darbo ir vaikų auklėjimo reikaluose, skundėsi, kad vis sunkiau atrasti laiko artimumui ir mylėjimuisi. Kerol pareiškė, kad kartą ji suvokusi – jie tampa „svetimi", ji mėginusi „supurtyti Terį" reikalaudama su ja dažniau kalbėtis. Kai tai nepadėjo, ji labai supyko. Teris patikino, kad jau daugybę metų Kerol elgėsi kaip „teisėja", ypač vertindama jo vaikų auklėjimo metodus, bet maždaug prieš metus ji tiesiog nutolo. Kerol paaiškino, kad pagaliau nusprendusi sutramdyti savo įniršį ir susitaikyti su tuo, jog tokia ir yra santuoka. Ji priėjo išvadą, jog savo vyrui nėra patraukli ar tiek įdomi, kad galėtų patraukti jo dėmesį. Atsakydamas į tai Teris liūdnai konstatavo, kad Kerol ir dviejų jų vaikų ryšys nepaprastai stiprus, o jis, atrodo, bus kažkaip praradęs savo sutuoktinę. Ji yra mama, bet ne žmona. Vyras stebėjosi, ar jis buvo nusiteikęs rimtai ir „savam prote", kad pasirinko būti su moterimi.

Tikroji „Sustink ir išnyk" bendravimo modelio problema – beviltiškumas. Abu šie partneriai nusprendė, kad dėl sunkumo, kurį jie patiria, kalti patys, jų įgimti trūkumai. Natūrali reakcija –

pasislėpti, užmaskuoti savo nemylimą „aš". Prisiminkite, svarbiausią Bowlby'o prieraišumo teorijos teiginį: mes trokštame akyse tų, kuriuos mylime, pamatyti savo pačių buvimo prasmę. Kokia gi dar informacija galėtų būti svarbesnė ir galinti tiksliau atskleisti, kas mes iš tikrųjų esame kasdieniame gyvenime? Tie, kuriuos mylime, ir yra mūsų veidrodis.

Kerol ir Teris jausdami, kad vienas nuo kito tolsta ir yra bejėgiai ką nors pakeisti, ėmę vis labiau vengti vienas kito. Svarbiausi prieraišumo ženklai, kuriuos matome, kai bendrauja vaikai ir tėvai, taip pat mylimieji – ilgėlesnis žiūrėjimas vienas į kitą, mylavimai, – iš pradžių retėjo, o vėliau ir visai išnyko. Pasitaikė, kad Teris ir Kerol per visą konsultaciją taip nė karto ir nepažvelgė vienas kitam į akis. Be to, pasak jų, spontaniški prisilietimai iš jų gyvenimo jau seniai buvo dingę. Būdami abu labai intelektualūs jie galėdavo racionaliai svarstyti apie lytinio ryšio trūkumą ir neigti, bent jau taip būdavo dažniausiai, kad kiekvienam skaudu būti negeidžiamam sutuoktinio. Abu kalbėdavo apie depresijos požymius, ir iš tiesų depresija yra natūrali ryšio su mylimuoju praradimo apraiška. Bėgant laikui atotrūkis tarp jų didėjo ir siekti artimumo atrodė vis rizikingiau. Kerol ir Teris papasakojo apie temas, veiksmus ir jausmus, pasireiškusius atsisakius „Protesto polkos", vis dėlto juodu ėmė stipriau abejoti savo gebėjimu mylėti. Ši abejonė paralyžiavo juos abu ir „užšaldė" protestą, kuris dažniausiai kyla siekiant atkreipti dėmesį į tokį destruktyvų nutolimą.

Kai leidomės raustis kiekvieno jų praeityje, abudu kalbėjo apie tai, kad augo šaltose, viską pasveriančiose šeimose, kurioms emocinis atotrūkis buvo priimtinas. Kiekvienas iš jų, kai pasijusdavo esąs emociškai atskirtas, savaime atsiribodavo ir imdavo neigti emocinio artumo poreikį. Mūsų patirtis su mylimaisiais praeityje formuoja mūsų dabartinius santykius. Emocinio atotrū-

kio akimirkomis, negalėdami saugiai užmegzti ryšio su asmeniu, kurį mylime, mes lyg niekur nieko pradedame elgtis kaip vaikystėje – juk tada paveikdavome tėvus, turėdavome jiems galios nors truputį. Kilus „karštoms" emocijoms, įspėjančioms apie mūsų santykiams kylantį pavojų, mes automatiškai stengiamės jas užgniaužti ir pabėgti – puolame samprotauti ir užsiimti prablaškančia veikla. Šiame šokyje, kai sutuoktiniai tolsta vienas nuo kito, emocijų vengimas pats savaime veda prie pabaigos. Pasak Terio: „Jeigu išliksiu šaltas, niekada nekils kalbų apie jausmus. Aš nenoriu atverti tos Pandoros skrynios."

Šie susidorojimo su savo emocijomis ir poreikiais būdai tampa „programuojamu" pasirinkimu. Tai „atsitinka" akimirksniu, net nepajutus, kad buvo pasirinkta. Bet pastebėję, kad vieni būdai mus įtraukia į žlugti pasmerktus šokius su mylimaisiais, galime atrasti ir kitų. Jie nėra neatsiejama mūsų asmenybės dalis, mums nereikia metų metais trunkančios psichoterapijos ir įžvalgų siekiant juos performuoti. Teris papasakojo turėjęs pagyvenusį, nedraugišką tėvą, motina buvusi žymi politikė. Jis sumišo paklaustas, kada jautėsi esąs artimas mamai. Vyras atsakė, kad ją teprisimena žiūrinčią televizorių. Ar jis turėjo iš ko rinktis? Ne, teko išmokti pakęsti atstumą ir užgniaužti emocinio artimumo ir nuraminimo poreikius. Ir šią pamoką vyras buvo puikiai išmokęs. Bet strategija, padėjusi išgyventi vaikystėje, santuokoje tapo nelaime. Kerol taip pat suvokė, kad pradėjo „nykti viduje", kai ne kartą turėjo „nutildyti" savo prieraišumo ir emocinio ryšio poreikį.

Kaip ir kitų šokių atveju, Teris ir Kerol, supratę, kurie jų žingsniai skiria juos vieną nuo kito, įgijo šiek tiek vilties ir atskleidė savo jausmus vienas kitam. Kerol įstengė pripažinti, kad, norėdama atbukinti atstūmimo skausmą, ji „pasidavė" ir „pasistatė

sieną“ tarp savęs ir Terio. Ji pripažino, kad norėdama patenkinti fizinio kontakto ir emocinio ryšio poreikį visa esybe atsigręžė į vaikus. Teris atskleidė buvęs šokiruotas, kai šitai išgirdo, nes jis vis dar stipriai geidė žmonos. Jie pradėjo atvirai kalbėtis, kaip vienas kitą veikdavo, ir suvokė, kad vis dar svarbūs vienas kitam. Po kelių naujų bandymų ir ginčų Kerol jau galėjo man pasakyti: „Abu jaučiamės saugesni. Sunku ginčytis, bet tai kur kas geriau nei šalta tuštuma arba atsargi tyla.“ Teris patikino: „Iš to užburto rato, kuriame sukomės, manau, galime ištrūkti. Abu buvome įskaudinti, išsigandę ir atsiriboję vienas nuo kito. Bet neturime šito daryti.“ Naujos pradžios išeities taškas – žinojimas, kaip pasispendžiame spąstus, į kuriuos pakliūvame, ir kaip vienas iš kito atimame meilę, kurios abiem taip reikia. Stiprūs saitai pradeda formuotis apsisprendus panaikinti atotrūkį ir sielvarto sukeltus šokius.

Analizuokite ir mokykitės

Ar „Sustink ir išnyk“ modelis primena jūsų bendravimą su partneriu? Jei taip, kur išmokote ignoruoti ir nuvertinti savo emocinio ryšio poreikį? Kas jus mokė taip elgtis? Kada jausdavotės ypač vieniši? Ar galėtumėte išdrįsti šiuos klausimus ir savo atsakymus aptarti su partneriu? Mokymasis rizikuoti ir pradėti panašius atvirus pokalbius veikia kaip priešnuodis, padedantis įveikti norą pabėgti nuo savo prieraišumo poreikių. Ar žinote kokį nors būdą, kuris praverstų partneriui, panorusiam jums padėti?

Ar galite papasakoti partneriui apie kurį nors vieną ženklą, kada prasideda jus vieną nuo kito tolinantis šokis? Tai gali būti netgi toks paprastas dalykas kaip galvos nugręžimas tam tikru

momentu. Ar galite tiksliai pasakyti, kaip atstumiate nuo savęs partnerį arba sukuriate atmosferą, kuri atrodo pavojinga ir jis bijo prie jūsų artintis?

Ką sakote patys sau, būdami emociškai atsiriboję ir norėdami pateisinti šią atskirtį, sudrausti save, jei kiltų noras kreiptis į partnerį? Kartais pareiškiame, kas yra meilė ir kaip mes privalėtume elgtis puoselėdami meilės santykius, kaip mus mokė tėvai ar netgi perėmėme iš kultūros tradicijų. Ar galite apie tai pasikalbėti?

Ar galite parengti sąrašą – surašyti viską, ko netekote dėl šito šokio? Paprastai mes prisimename tas emocinio artimumo akimirkas, kurias patirdavome susižavėjimo pradžioje, kai bet kuria kaina norėdavome būti šalia kaip tik šito asmens. Mes nepamirštame šių akimirkų, kaip ir savo vilčių, troškimų. Ir kaip šis destruktyvus šokis visa tai sugriovė?

Ir paskutinė užduotis šiame skyriuje: ar galėtumėte pasakyti, kuris iš šių trijų bendravimo modelių – „Surask blogiuką“, „Protesto polka“, „Sustink ir išnyk“ – kelia didžiausią grėsmę dabartiniams jūsų meilės santykiams? Atminkite, kad su barniu susiję faktai (ar tai būtų vaidas dėl vaikų dienotvarkės, jūsų intymaus gyvenimo ar karjeros) nėra esminiai. Tikroji jūsų nerimo priežastis yra grėsmė, kurią jaučiate kilus emocinio ryšio su partneriu stiprumui ir saugumui. Destruktyvius bendravimo šokius skatina nepatenkintas mylimojo pasiekiamumo, jautrumo ir emocinio įsipareigojimo poreikis. Pamėginkite panagrinėti ir apibendrinti savo bendravimo modelį, griaunantį jūsų santykius: į praleistas kiekvieno teiginio vietas įrašykite, jūsų manymu, tinkamus žodžius. Paskui sudėkite juos į pastraipą, tiksliausiai apibūdinančią jus ir jūsų santykius. Tai aptarkite su partneriu.

Kai ________________, jaučiu, kad mūsų tarpusavio ryšys nėra saugus. Įrašykite žodžius, kurie paleidžia tarpusavio atotrūkio muziką, pavyzdžiui: *kai tu pasakai, kad esi per daug pavargusi intymiai bendrauti, o mes jau būname neturėję intymių santykių kelias savaites, kai ginčijamės dėl vaikų auklėjimo, kai, atrodo, dienų dienas nesikalbame.* Negalima rašyti ilgų, apibendrintų, abstrakčių teiginių ar užmaskuotų kaltinimų, todėl, pavyzdžiui, neleidžiama rašyti: *kai su tavimi būna sunku, kaip jau įprasta.* Tai apgaudinėjimas. Mintis reikškite konkrečiai ir tiksliai.

Aš pradedu ________________. Tokį judesį mūsų šokyje renkuosi stengdamasi susidoroti su mane užplūdusiu kartėliu ir atrasti būdą, kaip tą mūsų šokį pakeisti. Pasirinkite veiksmažodį, pavyzdžiui: *skųstis, kabinėtis, apsibrėžti ribas, tave ignoruoti, bėgti, trauktis.*

Tai darau tikėdamasi (-s), kad ________________. Įvardykite tai, ko tikitės, kas įstumia jus į šį šokį, pavyzdžiui: *mes išvengsime konfliktų* ar *aš priversiu tave dažniau reaguoti į mane.*

Kadangi toks bendravimo modelis kartojasi, jaučiu ____________________. Įvardykite tai, ką jaučiate. Šiame etape poros dažniausiai įvardija: *nusivylimą, pyktį, sustingimą, tuštumą, sutrikimą.*

Tada apie mūsų santykius sakau sau: ________________. Suformuluokite pačią baisiausią išvadą, kokia tik jums gali ateiti į galvą, pavyzdžiui: *tau mes visai nerūpime, aš tau nesvarbi (-us), niekada tau neįtinku.*

Aš taip suprantu tą užburtą ratą, kuriame šokame savąjį šokį vis labiau toldami vienas nuo kito: kai tik padarau pirmiau aprašytą judesį, atrodo, kad tu ______________. Pasirinkite veiksmažodį, pavyzdžiui: *užsisklendi, pastūmėji mane reaguoti.*

Kuo labiau ______________, tuo tu labiau ______________. Ir tada mes abu pakliūvame į širdgėlos ir atskirties spąstus. Įrašykite veiksmažodžius, išreiškiančius jūsų ir partnerio šokio žingsnius.

Galbūt galėtume įspėti vienas kitą vos šis šokis prasideda. Tai galėtume pavadinti ______________. Šio šokio atpažinimas – tai pirmas žingsnis į išsivadavimą iš mūsų santykius griaunančio rato.

Išmokę atpažinti šiuos negatyvius pasikartojančius bendravimo modelius ir pripažinti, kad jie į savo spąstus įtraukia jus abu, būsite pasirengę mokytis, kaip iš jų išsivaduoti. Kitas pokalbis atskleis, kokios galingos emocijos, ypač baimė dėl prieraišumo susilpnėjimo, skatina prasidėti šį destruktyvų šokį.

2 pokalbis
Raskite ypač jautrias vietas

„Prieraišumo trūkinėjimas pavojingas...
Čia kaip su ragenos įbrėžimais –
santykių trūkinėjimas gali baigtis jų agonija."

Thomas Lewis, Fari Amini ir Richard Lannon,
„Bendroji meilės teorija" (A General Theory of Love)

Visi mylintys yra pažeidžiami. Tai susiję su teritorija. Su tais, kuriuos mylime, būname emociškai atviresni ir kartais neišvengiamai skaudiname vieni kitus neatsargiai ištartais žodžiais ar neapgalvotais veiksmais. Nors šie atvejai ir žeidžia, bet patirtas skausmas nebūna stiprus ir greitai praeina. Bet beveik kiekvienas iš mūsų esame ypatingai jautrūs bent vienam dalykui – savo emociniame apvalkale turime ypač jautrią vietą – reaguojančią į švelniausią prisilietimą, kurią itin lengva įbrėžti ir kuri labai skausminga. Nubrūžintos šios jautrios vietos gali kraujuoti tiek, kiek truks mūsų santykiai. Tada prarandame emocinę pusiausvyrą ir įklimpstame į šėtoniškus dialogus.

Kas iš tikrųjų yra ta jautrioji vieta? Aš ją apibrėžiu kaip padidėjusį jautrumą (hipersensityvumą), suformuotą tam tikrų žmo-

gaus praeities įvykių ar dabartinių santykių, kai daugybę kartų prieraišumo poreikio būdavo nepaisoma, jis būdavo ignoruojamas arba likdavo nesuprastas, ir žmogus imdavo jaustis, kaip aš visa tai vadinu, „2 A" – *emociškai apvogtas ar apleistas*. „2 A" – visiems būdingos potencialiai jautrios vietos.

Šis jautrumas dažnai kyla dėl praeityje buvusių ir skaudžiai pasibaigusių santykių su mums svarbiais žmonėmis, ypač tėvais, suformavusiais mūsų pagrindinį meilės santykių modelį, broliais ir seserimis ar kitais šeimos nariais, ir, žinoma, buvusiais ir esamais mylimaisiais. Pavyzdžiui, neseniai kalbėjausi su savo vyru Džonu, bet kai jo akys ėmė merktis, aš pasiutau. Jis buvo pavargęs ir apsnūdęs, deja, šis vaizdas mane nuskraidino į praeitį, kai mano buvęs partneris užmigdavo kaskart, vos pabandydavau pradėti rimtą pokalbį. Šis snūstelėjimas būdavo ne itin subtili atsiribojimo, atotrūkio nuo bendravimo forma. Tai patyrusi tapau ypač budri – staigų mieguistumą priimu kaip emocinę išdavystę.

Fransua, vienas iš mano klientų, ypač jautriai reaguoja į bet kokią užuominą, kad žmona Nikolė galbūt jo nebetrokšta ar pradeda domėtis kitu vyriškiu. Pirma santuoka jam sukėlė labai daug skausmo – žmona atvirai ir daug kartų buvo neištikima. Dabar jį apima nežmoniška panika, kai Nikolė vakarėlyje nusišypso jo rafinuotam bičiuliui ar kai jos nebūna namie, nors jis tikisi ją ten esant.

Linda skundžiasi, kad jaučiasi įskaudinta, kai jos vyras Džonatanas „vengia pasakyti, jog atrodau gražiai, ar pagirti už tai, ką tikrai gerai atlikau. Jaučiuosi nuolat įskaudinta, tada tampu santūri ir kritiška tavo atžvilgiu", – sako ji vyrui. Linda šį jautrumą sieja su savo mama. „Ji niekada ir dėl nieko manęs nėra pagyrusi, tik visada sakydavo, kad atrodau nepatraukliai. Kartą ji pasakė mananti, kad jei žmones girsi, jie nustos dėti pastangas. Aš trokšau būti jos pripažinta ir įsižeisdavau, kai šito nesulaukdavau. Ir

dabar, manau, šito trokštu sulaukti iš tavęs. Taigi kai būnu pasipuošusi ir klausiu tavęs, kaip atrodau, susidaro įspūdis, kad tau nesu svarbi, ir tai mane žeidžia. Ir tu žinai, kad man reikia šio pagyrimo, bet jo neištari. Bent jau taip atrodo. Negaliu šito suprasti, man labai skaudu."

Žmonės gali turėti keletą jautrių vietų, tačiau paprastai viena yra svarbiausia, taigi „palietus" kaip tik ją ir įsisuka destruktyvaus bendravimo ratas. Stivas pajunta dvigubą sunkumą jo žmonai Merei užsiminus apie norą dažniau intymiai bendrauti. Tai galėtų būti priimta kaip labai teigiamas troškimas. Bet Stivui jos pareiškimas – kovinė raketa, triuškinanti jo, kaip lytinio partnerio, pasitikėjimą savimi, nes jo migdolinis kūnas* tiesiog rėkte rėkia – „prasideda" – ir jis netenka žado. Stivas į šį Merės pasakymą reaguoja užsisklęsdamas ir atsiribodamas nuo jos. „Atrodo, lyg staiga atsidurčiau savo pirmojoje santuokoje ir girdėčiau, kad esu ne kas kita, o didelis nusivylimas, todėl bijau iš viso ką nors daryti, ką jau kalbėti apie lovą." Vaikystės patirties aidas taip pat aitrina jautriąją vietą. Stivas buvo mažiausio ūgio vaikas klasėje ir jo tėtis klausdavo broliams girdint: „Ar aš kalbu su Stivu, ar su Stefani?" Ta patirtis lėmė jo požiūrį į save – „per menkai vyriškas bet kuriai moteriai".

Tačiau jautrios vietos ne visada būna praeities žaizdų priminimas. Jų gali netikėtai atsirasti ir dabartiniuose meilės santykiuose, netgi tada, kai jie klostosi laimingai, jeigu jaučiamės ypač emociškai nuskurdinti ar apleisti. Jautrių vietų atsiranda išgyvenant dideles gyvenimo permainas ar krizes, kaip antai: kūdikio gimimą, ligą ar darbo praradimą, kai mums ypač reikia partnerio palaikymo,

* Smegenų limbinės sistemos sritis, atliekanti svarbiausią vaidmenį reguliuojant emocijas ir formuojantis emocionaliems prisiminimams (*vert. past.*).

bet jo nesulaukiame. Jų taip pat gali atsirasti, kai partneris nuolat atrodo abejingas ir dėl to kyla visa apimantis skausmas, kuris mus persmelkia net dėl smulkmenų. Mūsų „emocinė oda" draskoma, kai nesulaukiame reikiamos reakcijos iš žmogaus, kurį mylime.

Džefo ir Milės santykiai buvo puikūs iki tol, kol geriausias vyro draugas gavo darbą, kurio Džefas labai troško ir jo siekdamas daug ir sunkiai dirbo. Džefą apėmė depresija. Užuot jį nuraminusi ir įkvėpusi pasitikėjimo, sunerimusi Milė „ėdė" jį liepdama „tiesiog atsikratyti to". Jie rado kaip išeiti iš šios krizės ir vėl tapo artimi, bet po šios patirties Džefas tapo ypač jautrus žmonos reakcijoms į bet kokį susikrimtimą. Ūmūs, atrodytų jokio racionalaus pagrindo neturintys vyro pykčio protrūkiai, kai tik jam pasirodydavo, kad Milė jo neparemia, netrukus paskatino ją ginantis užsisklęsti tyloje ir jaustis netikusia žmona. Galite numanyti, kas nutiko paskui. Jie įsitraukė į šėtonišką dialogą.

Helena buvo priblokšta terapijos specialistui pareiškus, kad ji esanti kalta dėl paauglio sūnaus potraukio į alkoholį. Per konsultaciją jos vyras Semas, mylintis sutuoktinis, pritarė specialisto nuomonei. Vėliau, kai Helena išsakė nuoskaudą, Semas puolė grįsti savo nuomonę pateikdamas ne vieną skaudų argumentą. Tada Helena nusprendė nepaisyti savo „kvailos" nuoskaudos ir sutelkti dėmesį į gerąsias jųdviejų santuokos puses, ir manė, kad jai pavyko.

Bet svarbias emocijas nuslopinti sunku ir toks mėginimas dažniausiai ima nuodyti santykius. Helenos nuoskauda ėmė kilti į paviršių. Žmona „graužia" Semą už jo nuomonę, pasakytą dėl kiekvieno jos veiksmo, ir vyras, nežinodamas, ką sakyti, kalba vis rečiau. Staiga ateina metas, kai jie ima bartis beveik dėl visko. Semas kaltina Heleną panašėjant į jos „paranojišką" motiną. Helena jaučiasi vis labiau sutrikusi ir vieniša.

Džefo ir Helenos jautriosios vietos buvo užgautos, tik jie šito nesuprato. Keista, kad daugelis mūsų to taip pat nepastebi. Iš tikrųjų net nepripažįstame *turintys* tų ypač jautrių vietų. Suprantame tik savo antraeilę reakciją į tos „vietos“ suerzinimą – gynybinį sustingimą ir užsisklendimą ar pykčio pliūpsnį. Įlindimas į savo kiautą ir įniršis būdingi šėtoniškam dialogui, o jie užmaskuoja esmines emocijas, kurios kyla, kai pasijuntame esą pažeidžiami: liūdesį, gėdą ir dažniausiai baimę.

Jei su mylimuoju nuolat įsiveliate į šėtonišką dialogą, galite būti tikri, kad jį išprovokuoja skausmas prisilietus prie ypač jautrios vietos ar, tai dar labiau tikėtina, prie jūsų abiejų ypač jautrių vietų, ir belieka apgailestauti, jog jos beveik neišvengiamai „brūžins“ viena kitą. Sužeidus mylimą žmogų paties reakcija taip pat dirgina.

Pakalbėkime apie Džesę ir Maiką, kurie nieko kito nedarė, tik barėsi nuo tos akimirkos, kai dvylikametė moters dukra persikėlė pas juos. Pasak Džesės: „Staiga, lyg per vieną naktį, Maikas iš šilto ir švelnaus vaikino pavirto tironu. Jis įsakinėja mano vaikui, kuria visokias taisykles. Būdamas namie dažniausiai kalba tik pakėlęs balsą. Jis panašus į visus agresyvius mano giminės vyrus. Aš negaliu pakęsti, kai kas nors rėkauja ar įsakinėja. Niekas nuo šito neapsaugojo manęs, bet savo vaiką aš galiu apsaugoti.“

Maikas bando liūdnai prieštarauti, esą jis mylįs savo žmoną, nors ji diena iš dienos atsisakanti su juo kalbėtis, ir pasipiktinęs garsiai pareiškia nenorėjęs tapti jos nepakenčiamo, nieko negerbiančio vaiko tėvu. Jis užsiplieskia kalbėdamas apie tai, kaip daugybę metų lepino Džesę, paskui staiga suprato, kad jis jai tiesiog „neegzistuoja, kai painiojasi tas vaikas“. Maikas prisimena atvejį, kai jis susirgo juostine pūsleline, bet Džesė, pasak jo, buvo per daug užsiėmusi savo dukters reikalais, kad galėtų

„jį slaugyti". Gėlimas vienas kitam į jautrias vietas įsuko juos į „Protesto polką".

Užgautos Tomo ir Brendos jautriosios vietos juos įvėlė į kitą šėtonišką dialogą – „Sustink ir išnyk". Brenda pametusi galvą iš meilės ką tik gimusiam kūdikiui. Tomas mėgina gauti šiek tiek dėmesio sau, bet taip, kad erzina Brendą, ir kartą naktį ji pratrūksta. Pasak jos, ji, pavargusi nuo jo reikalavimų, išvadina jį „hiperseksualiu" ir „apgailėtinu". Tomas šokiruotas. Nors jis patrauklus vaikinas, bet drovus ir nepasitiki savimi bendraudamas su moterimis. Jam visada buvo svarbu jausti, kad Brenda jo geidžia.

Jis atsilygina: „Gerai jau, gerai. Akivaizdu, kad tu manęs daugiau nebemyli ir viskas, ką darei dėl manęs pastaruosius keletą metų, buvo apgaulė. Man nebereikia tavo apkabinimų. Nematau reikalo būti su tavimi. Eisiu į šokius, o tu gali rūpintis savo kūdikiu." Namie jis palieka įvairių ženklų, turinčių atskleisti jo flirtą su moterimi iš pramoginių šokių grupės. Brenda užaugo jausdamasi esanti paprasta mergina ir jai visada knietėjo suprasti, kodėl patrauklus ir sėkmės lydimas Tomas pasirinko ją. Pasipiktinusi ji dar labiau atsiriboja ir dar daugiau dėmesio skiria vaikui. Tomas ir Brenda beveik nesikalba. Nuolatinis stengimasis apsaugoti savo jautrias vietas neleidžia jiems emociškai reaguoti, nors to abu ilgisi.

Šis santykius griaunantis bendravimas baigiasi ne tik atpažinus ir pažabojus šėtonišką dialogą (1 pokalbis), bet taip pat suradus ir nuraminus savo jautrias vietas ir padėjus mylimajam padaryti tą patį. Žmonėms, užaugusiems mylinčioje ir saugioje aplinkoje, žaizdas išsilaižyti bus lengviau. Jie turi mažiau jautrių vietų ir jos ne tokios skaudžios. Supratę, kuo pagrįstas jų negatyvus bendravimas su mylimu žmogumi, jie geba greičiau iš jo ištrūkti ir sušvelninti skausmą.

Tačiau traumuoti arba mylimų žmonių ar tų, nuo kurių buvo priklausomi, rūpesčio nepatyrusiems asmenims šis procesas užtrunka ilgiau ir iš jų atima kur kas daugiau pastangų. Jų jautriosios vietos tokios opios, kad atskleisti savo baimes ir imti pasitikėti partnerio siūlomos pagalbos nuoširdumu – jiems didžiulis iššūkis. Kalas, prievartą patyręs armijos veteranas, sako: „Aš visas esu viena didelė jautri vieta. Aš trokštu, kad mane nuramintų, bet kai mano ponia iš tikrųjų prie manęs prisiliečia, neretai net negaliu suprasti, ar tai glamonė, ar dar vienas kirtis."

Ir vis dėlto mes nesame praeities kaliniai. Galime pasikeisti į gera. Neseni tyrimai, kuriuos atliko Joanne Davila, Niujorko valstijos universiteto Stouni Bruke psichologė, kaip ir kitų mokslininkų gauti rezultatai, patvirtino tai, ką matau per konsultacijas: padedant mylinčiam sutuoktiniui galima išgydyti netgi gilias žaizdas. Mes galime „nusipelnyti" pamatinio saugaus ryšio, jeigu jautrus ir mylintis partneris padės susidoroti su skausmingais jausmais. Meilė gali mus keisti tikrąja šio žodžio prasme.

Kai užgaunama ypač jautri vieta

Yra du požymiai, iš kurių galima spręsti, kad buvo užgauta jūsų ar partnerio jautrioji vieta. Pirmas – staiga aiškiai pasikeitęs emocinis bendravimo tonas. Dar prieš akimirką jūs su mylimu žmogumi juokavote, bet dabar vienas iš jūsų susierzinęs ar įniršęs ar, priešingai, abejingas ir šaltas. Jūs išmuštas iš pusiausvyros. Tai primena situaciją, kai žaidimo taisyklės buvo pakeistos, bet jūsų niekas neinformavo. Įskaudintas partneris siunčia naujus ženklus, o kitas stengiasi suvokti, kodėl taip įvyko. Pasak Tedo: „Važiuodami automobiliu paprasčiausiai plepame ir ūmai visas

automobilio salonas iš vidaus „apledėja". Ji toli nuo manęs, žiūri pro mašinos langą, jos lūpos – siaurutis brūkšnys ir ji tokia paniurusi, lyg trokštų tik vieno – kad manęs iš viso nebūtų. Taigi iš kur tai atsiranda?"

Antras – reakcija į įžeidimą dažnai atrodo esanti neadekvati pačiam įžeidimui. Marla sako: „Mylimės dažniausiai penktadieniais. Taigi aš laukiau Pjero, bet paskambino susinervinusi sesuo ir įsitraukiau į pokalbį su ja. Manau kalbėjomės apie penkiolika minučių. Pjeras labai įniršo. Kilo įprastas barnis. O pykdamas jis tiesiog praranda sveiką protą." Visai ne, tai Marla dar nesuvokia meilės logikos, o Pjeras negali suprantamai nei sau, nei žmonai paaiškinti apie savo jautriąją vietą. Jis teigia: „Mano protas man sako: „Dėl ko čia širsti? Tiesiog nurimk." Bet aš jau laipioju sienom."

Šie požymiai susiję su svarbiausiu prieraišumo poreikiu ir pasireiškia staiga pajutus baimę dėl jam kilusio pavojaus. Jų apraiškos esmė – žmogų užplūdusios slapčiausios ir galingiausios emocijos. Jei norime suprasti savo ypač jautrias vietas, turime išsamiau panagrinėti slapčiausias emocijas, kurios padeda šį jautrumą suprasti, ir tas emocijas „išsidėlioti" taip, kad būtų lengviau jas valdyti. Šito nepadarę prasilenksime su jomis, ginsimės, dažniausiai pykdami ar suakmenėdami, ir taip partneriui siųsime visai klaidingą ženklą. Esant netvirtam ryšiui savo pažeidžiamumą sugebame nuslėpti taip, kad partneris niekada taip ir nepamato mūsų tikrojo „aš".

Panagrinėkime, kas atsitinka užgavus ypač jautrią vietą.

1. Prieraišumo ženklas patraukia mūsų dėmesį ir paleidžia „prieraišumo apsaugos sistemą", mūsų troškimus ir baimes. Tai mygtukas, „įjungiantis" emocijas. Juo gali tapti žvilgsnis,

ištarta frazė, emocinio bendravimo su partneriu pokytis. Prieraišumo ženklai gali būti pozityvūs ar negatyvūs, sukeliantys gerus arba blogus jausmus. Prieraišumo ženklas, erzinantis ypač jautrią vietą, paleidžia pavojų skelbiančią sistemą. „Artėja kažkas keista, bloga ar skausminga", sako smegenys. Jūsų apie pavojų įspėjanti sistema gali „įsijungti" išgirdus kritikos natas mylimojo balse arba partneriui nusisukus tą akimirką, kai siekiate apkabinti. Merė sako sutuoktiniui Erikui: „Žinau, tu stengiesi būti rūpestingas. Taip, tai gerai. Tu tikrai pasikalbi su manimi apie mano rūpesčius. Viskas gerai, kol nepasakai „klausyk" tokiu tonu lyg kreiptumeisi į mažą, kvailą ir nieko neišmanantį vaikiščią. Šis žodis sminga man į odą lyg adata. Aš pasijuntu taip, lyg tave erzinčiau. Lyg manytum, kad esu kvaila. Pasijuntu įskaudinta." Tai naujiena Erikui – jis manęs, kad juodu ginčijasi todėl, jog ji nepritaria nė vienai jo minčiai.

2. Mūsų kūnas reaguoja. Žmonės sako: „Man susuka pilvą ir balsas ima lūžinėti" arba „Aš nustėru ir nutylu." Kartais vienintelis būdas sužinoti, kaip iš tikrųjų jaučiamės, – įsiklausyti ir išgirsti, ką sako kūnas. Stiprios emocijos verčia mūsų kūną mobilizuotis. Jis žaibiškai „persijungia" į išgyvenimo režimą. Kiekviena emocija turi tik jai būdingą psichologinį „parašą". Kai bijome, kraujotaka suaktyvėja kojose, kai pykstame, ji suaktyvėja rankose.

3. Mūsų protas, tūnantis už kaktos, smegenų prefrontalinėje žievėje, šiek tiek per lėtas. Dabar jis bando suvokti, ką jam sako už emocijas atsakingos smegenys, mūsų migdolinis kūnas, ir stengiasi suprasti, ką visa tai reiškia. Tai vyksta tada, kai mes tikriname pirminės įžvalgos teisingumą ir sprendžiame, ką šis

prieraišumo ženklas sako apie mūsų ryšio saugumą. Kerė pražūtingas išvadas padaro iškart gavusi ženklą. Ji sako: „Kai tik ima atrodyti, kad po akimirkos mylėsimės, o tu pareiški esąs pavargęs, aš ne juokais įsiuntu. Atrodo taip, kad manęs kaip moters visai negeidi. Tarsi būčiau viena iš tavo draugelių. Niekuo tau neypatinga." Jos sutuoktinis Derekas klausia: „Argi aš negaliu būti pavargęs?" – „Ne, jei visą vakarą flirtavai su manimi ir suteikei įvairių lūkesčių. Tada, jeigu jie lieka nepatenkinti, man reikia pagalbos su jais susidoroti. Nenoriu, kad viskas baigtųsi tik mano pykčiu."

4. Turėdami mylimą žmogų mes einame link jo, nuo jo arba prieš jį. Ir tai susiję su mūsų emocijomis. Pyktis liepia mums artintis ir kovoti. Gėda – atsitraukti ir slėptis. Baimė skatina išnykti ar sustingti ar ekstremaliose situacijose – atsigręžti ir duoti atkirtį. Liūdesys kelia sielvartą ir skatina nieko nedaryti. Štai ką Hana pasakoja apie barnius su vyru: „Aš tiesiog noriu sprukti. Man reikia ištrūkti. Pamatau jo piktą veidą, ir manęs nebėra. Pasak jo, aš jį tiesiog laikau nesvarbiu, bet kai išgirstu jį pykstant, kojos pačios ima judėti. Tiesiog negaliu būti su juo ir klausytis."

Visa tai įvyksta per nanosekundę. Charlesas Darwinas, žavėjęsis emocijų galia ir jų vaidmeniu kovojant už išlikimą, norėjo suprasti, kiek jis gali valdyti savo paties emocijas. Londono zoologijos sode jis stovėdavo prie stiklinės terariumo, kuriame buvo apgyvendinta didžiulė gyvatė, sienos ir daugybę kartų mėgindavo neatšlyti nuo stiklo tą akimirką, kai gyvatė bandydavo kirsti. Taip niekada ir nepavyko. Jo kūnas išsigandęs kaskart sureaguodavo, nors protas ir sakydavo, kad tikro pavojaus nėra.

Panašiai atsitinka atvirumo ir švelnumo akimirką, kai staiga iš partnerio lūpų išgirstu kritiką. Pajuntu, kaip kūnas sustingsta. Įžeidimui suvokti ir akimirksniu atšlyti turbūt prireikia mažiau nei dviejų šimtųjų sekundės (mokslininkai nustatė, kad maždaug tiek laiko mums reikia suvokti emocijas, matomas kito žmogaus veide). Lyriškos akimirkos kaip nebūta. Emocijos mums pasako, kas yra svarbu. Jos lyg vidinis kompasas padeda mums orientuotis ir parodo judėjimo kryptį.

Analizuokite ir mokykitės

Atpažinkite savo ypač jautrias vietas

Ar galite, omeny turėdami dabartinius santykius, tiksliai nurodyti laiką, kai staiga praradote emocinę pusiausvyrą: trumputė partnerio reakcija ar jos trūkumas ir jūsų jausmas dėl ryšio su mylimuoju saugumo akimirksniu pasikeitė arba kai ūmai sureagavote taip, kad net žinodami tiesiai patekote į šėtoniško dialogo pinkles. Gal prisimenate akimirką, kai reagavote ypač piktai arba kai visiškai nuo partnerio atsiribojote? Pažvelkime, ką reiškia jūsų reakcija, panagrinėkime giliau slypinčias emocijas ir šį atsitikimą.

- Kaip klostėsi santykiai? Koks jums buvo neigiamas prieraišumo ženklas, jungiklis, kuriam spragtelėjus pajutote emocinio ryšio su partneriu nesaugumą? Ką apskritai jautėte tą sekundės dalį prieš įtūždami ar atsiribodami? Ką konkrečiai partneris padarė ar pasakė, kas sukėlė tokią jūsų reakciją?

Pavyzdžiui, Ana, mediciną studijuojanti mergina, vos kelis mėnesius gyvenanti su Patriku, teisininku, sako: „Tai įvyko praėjusio ketvirtadienio vakarą. Mes visiškai įstrigome. Blogai jautėmės diena iš dienos. Tai prasidėjo tada, kai Patrikui pasakojau apie savo studijų užduotis. Kaip man sunku. Baigdama pasakoti jaučiausi lyg kvaištelėjusi. Mane užvaldė įniršis, o kaip tik toks yra mano „vaidmuo“ mūsų bendravimo rate. Pažiūrėkim. Prisimenu jo balsą, tokį tolimą, lyg skaitytų paskaitą auditorijoje. Ir tada jis pasakė, kad negalės man padėti, jei aš dėl šitų dalykų taip kvailioju ir einu iš proto. Tas balsas man reiškia pavojų. Jis nesutarimą paverčia tam tikra krize.“

- Kaip reaguoja kūnas galvojant apie akimirką, kai buvo užgauta jūsų ypač jautri vieta? Galite jaustis išsiblaškę, vieniši, įsikarščiavę, dūstantys, tarsi kam užgulus krūtinę, labai maži, tušti, netvirti, bepravirkstantys, abejingi arba užsidegę. Ar šie kūno potyriai padeda savo patirtį įvardyti?

Ana sako: „Aš labai susijaudinu. Purškiu kaip katė. Patrikas pasakytų, kad tiesiog išprotėju. Štai kaip jis tai supranta. Bet giliai viduje šis susijausminimas labiau primena virpulį, išgąstį.“

- Ką sako jūsų smegenys – kokia viso šito prasmė? Ką jūs sakote sau, kai taip atsitinka?

Ana atsako: „Mintyse aš sakau sau: „Jis mane smerkia.“ Taigi įsiuntu ant jo. Bet tai ne visai taip. Panašiau būtų: „Jis manęs neparemia. Aš viena turiu viską padaryti...“ Jam nė motais, kad man reikia pagalbos. Tai gąsdina.“

- Ką darėte po to? Kaip pradėjote veikti?

Ana atsako: „Oi, aš klykiau, rėkiau ir išvadinau jį išsigimėliu dėl to, kad man nepadeda, palinkėjau nugarmėti į pragarą. Man ir nereikią jo pagalbos. Paskui keletą dienų tyliai niršau. Taip elgdamasi jaučiuosi lyg gerčiau nuodus. Lyg nepaisyčiau savo giliausių jausmų. Ir nusprendžiau, kad negalima niekuo pasikliauti. Žmonės niekada nepadės."

- Pamėginkite sujungti visus šiuos elementus užpildydami praleistas sakinių vietas:

Per šį įvykį mano jausmus užgavo ________________. Išoriškai tikriausiai parodžiau ________________. Bet viduje aš tiesiog jaučiau ________________ (*pasirinkite vieną iš pagrindinių negatyvių emocijų: liūdesį, pyktį, gėdą, baimę*)**. Tai, ko troškau, buvo ________________. Svarbiausia žinia, kurią gavau apie mūsų ryšį, apie save ar savo meilę, buvo ________________.**

Ana sako: „Impulsyvumas – Patriko kalbos būdas. Aš išgirstu nuosprendį. Atmetimą. Gal ir parodžiau savo pyktį, bet jaučiau baimę, jaučiausi esanti vieniša. Troškau, kad jis stengtųsi mane įtikinti sakydamas, jog jaudintis dėl mokymosi reikalų, o kilus neaiškumams prašyti jo pagalbos – suprantamas dalykas. Svarbiausia išgirsta žinia apie mūsų santykius buvo tokia – negaliu kreiptis į jį tikėdamasi, kad manimi bus pasirūpinta."

- Kaip jūs manote, kokia ypač jautri vieta buvo užgauta šioje situacijoje?

Ana: „Aš tiesiog negaliu pakęsti, kai jaučiu, kad man jo reikia, ir aš leidžiu sau pasakyti jam, kad man reikia jo pagalbos, bet gaunu neigiamą atsakymą. Jis netgi pasako, kad neturėčiau turėti nei tokių norų, nei poreikių. Tada išsigąstu."

Gal galėtumėte prisiminti buvus kitų akimirkų, kai jūsų ypač jautrios vietos būdavo užgautos.

- Ar ši aprašyta itin jautri vieta vienintelė, turint omeny jūsų santykius, ar esama ir kitų? Žmonės gali turėti daugiau nei vieną jautrią vietą, bet dažniausiai būna vienas svarbiausias prieraišumo ženklas, pasireiškiantis įvairiomis aplinkybėmis.

Raskite savo ypač jautrių vietų atsiradimo priežastis

- Permąstykite savo gyvenimo istoriją. Ar jūsų ypač jautri vieta pasireiškė bendraujant su tėvais, seserimis ir broliais, esant kitiems meilės ryšiams ar netgi užmezgus santykius su bendraamžiais vaikystėje? Ar šis jautrumas atsirado dabar? Kitas būdas į tai pažvelgti – paklausti savęs, kai jaučiatės įskaudinti, ar už jūsų mylimo žmogaus kartais nešmėkščioja kokie nors praeities šešėliai? Ar galėtumėte bet kuriuo atveju tiksliai įvardyti, kada praeityje koks nors žmogus jus stipriai užgavo ir jūs manote, kad tai buvo jūsų pažeidžiamumo pradžia?

Ana pareiškia: „Mama visada sakydavo, kad iš manęs daug nesitiki, tik vienintelė mano sesuo, pasak mamos, galėjo ko nors gyvenime pasiekti. Tuose namuose aš buvau vieniša. Mano svajonės niekam nerūpėjo. Kai sutikau Patriką, atrodė, jis tiki, kad ir aš

kai ką galiu. Pirmą kartą patyriau saugumo jausmą. Bet dabar, kai supratau, koks jis kritiškas ir mane atstumiantis tada, kai reikia jo pagalbos, praeityje išgyventas jausmas, kad niekam nerūpiu, vėl grįžta. O visos nuoskaudos atgyja."

- Ar manote, kad partneris pastebi šį jūsų pažeidžiamumą? Ar jis mato tik tai, kas paviršiuje – jūsų tam tikrais veiksmais reiškiamas reakcijas?

Ana atsako: „Tikrai ne! Aš neleidžiu jam pamatyti tos skaudamos vietos. Man tai ir į galvą neateitų. Jis tik pamato mane įniršusią ir būna išbartas."

- Ar galite spėti, kokia ypač jautri jūsų partnerio vieta? Ar tiksliai žinote, kas jį labiausiai dirgina?

Aptarkite su partneriu

Mes paprastai nenoriai pripažįstame savo pažeidžiamumą. Gyvename visuomenėje, kurioje manoma, kad žmonės turi būti stiprūs, *ne*pažeidžiami. Mes linkę ignoruoti ar neigti savo trapumą, silpnybes. Užuot pripažinusi savo liūdesį ir troškimus, Kerė kaupia pyktį. „Kitaip bijau, kad pavirsiu silpnu, verkšlenančiu mažu ir reikliu žmogumi", – sako ji. Mes bijome paskęsti savo pačių skausme. Partneriai pasakoja: „Jei leisčiau sau verkti, galbūt nebeturėčiau jėgų liautis. Pavyzdžiui, prarasčiau savikontrolę ir verkčiau amžinai." Arba: „Jei leisčiau sau šitai pajusti, dar labiau būčiau įskaudintas. Nuoskauda užvaldytų mane ir taptų nebepakeliama."

Tikriausiai dar labiau nenorime savo mylimiesiems prisipažinti turį silpnybių. Manome, kad taptume ne tokie patrauklūs. Taip pat pripažįstame, kad, atskleidę tiesą apie savo pažeidžiamas vietas, įduotume ginklą į ranką asmeniui, galinčiam mus stipriausiai įskaudinti. Galbūt partneris pasinaudotų šiuo pranašumu. Mes instinktyviai stengiamės apsisaugoti.

Kai esame mylimi, kartais mes nelinkę pripažinti, kad matome partnerį susikrimtusį, netgi kai tai akivaizdu. Nesame tikri, ką mums galvoti ir daryti, ypač jei neturime jokio veiksmingos reakcijos modelio. Juk esama žmonių, niekada nemačiusių, kaip tas saugus ryšys pasireiškia tikrovėje. Ir mes arba nenorime pripažinti, kad mūsų mylimas žmogus savo „emocijų odoje" turi ypač jautrią vietą, arba nenorime prisitaikyti šio pažeidžiamumo sau. Mane visada žavi tai, kad vaiko verksmas, kaip jo siunčiamas signalas, mums tampa prioritetu. Mes reaguojame. Mes nebijome vaikų, pripažįstame, kad jie pažeidžiami ir jiems mūsų reikia. Juos vertiname prieraišumo požiūriu. O į suaugusiuosius žvelgti buvome mokomi kitaip.

Tiesa yra tokia: niekada nesukursime tikrai stipraus ir saugaus tarpusavio ryšio, jei neleisime tiems, kuriuos mylime, mus gerai pažinti arba jeigu jie patys nenori mūsų pažinti. Mano klientas Deividas, aukšto rango viršininkas, tai supranta: „Manau, sugebu suvokti, kad tos stiprios emocijos, mano liūdesys, baimės nuolat slepia tam tikrus dalykus. Jei būnu užsiėmęs ir atsiriboju nuo bet kokio kitų reiškiamo susierzinimo ar negatyvios informacijos, tai neigiamai paveikia ir mūsų bendravimą."

Mes norime ir mums tikrai reikia, kad mylimieji reaguotų, kai būname įskaudinti. Bet jie negali šito padaryti, jei mes savo nuoskaudos niekaip neišreiškiame. Tikrai mylėti, vadinasi, būti drąsiam. Ir pasitikėti. Jei turite slaptų tikrų ir rimtų abejonių dėl

savo mylimojo geranoriškumo, pavyzdžiui, jeigu fiziškai jo bijote, tada, žinoma, geriau juo nepasikliauti. (Tokiu atveju tikriausiai kreipsitės į psichoterapijos specialistą arba netgi pamąstysite, ar verta šiuos santykius tęsti.)

Kai esate pasirengę atvirauti apie savo emocinį pažeidžiamumą, tai daryti pradėkite pamažu. Nėra reikalo atverti visos sielos. Dažnai pradžioje tiktų pasikalbėti apie pačią atvirumo galimybę. „Man sunku apie tai kalbėti..." – puiki pradžia. Paskui būna lengviau po truputį atskleisti, į kuriuos dalykus ypač jautriai reaguojate. Kai jausite, kad galite nevaržomai kalbėti, galėsite atviriau papasakoti apie priežastis, sukėlusias tokį skausmą.

Tai paskatins jūsų mylimą žmogų pasielgti taip pat – atverti jums savo sielą, atskleisti tiesą apie ypač emociškai jautrias vietas ir jų susidarymo priežastis. Dažnai tai, kas būna atskleidžiama, gerokai nustebina. Per pirmą konsultaciją paprastai tik vienas iš poros, kurios santykiai įtempti, papasakoja apie savo ypač emociškai jautrias vietas, o kitas būna šokiruotas ir sunkiai gali patikėti tuo, ką išgirdo. Mat iki tol matydavo tik paviršinę savo mylimo žmogaus emocinę reakciją, kuri pridengdavo ir nuslėpdavo skausmingesnį pažeidžiamumą.

Žinoma, jei tiesiog pripažinsime, kad turime pažeidžiamų vietų, ir apie jas papasakosime, vien dėl to savaime jos neišnyks. Jos virto sunerimti skatinančiomis sistemomis, kurios jau tapo neatskiriama mūsų dalimi, signalizuojančiomis apie mūsų ryšiui su mylimiausiu žmogumi kilusį pavojų, todėl taip lengvai jų „neišjungsi". Tai tikriausiai ir parodo, kokią svarbią vietą mūsų gyvenime užima prieraišumas. Iš žmogaus kaip rūšies įgimto išlikimo kodo lengvai informacijos nepašalinsi.

Svarbiausia emocija čia yra baimė, baimė prarasti tarpusavio ryšį. Ir mūsų nervų sistemai, kaip pažymi Josephas LeDoux,

dirbantis Niujorko universiteto Neurologijos mokslo centre, naudinga palaikyti ryšį tarp baimės signalo ir migdolinio kūno, smegenų srities, saugančios „įrašus“ apie mūsų patirtas emocijas ir su jomis susijusius įvykius. Visa nervų sistema sukurta kaupti ir papildyti informaciją ir neleisti jos lengvai pašalinti. Juk norint išvengti pavojaus verčiau klaidingai interpretuoti pozityvų signalą, nei negatyvų palaikyti pozityviu. Bet šie ryšiai gali susilpnėti, kaip sužinosite skaitydami kitą skyrių.

Bet netgi tik pasikalbėjus apie slapčiausius jausmus ir troškimus su partneriu nuo pečių nukrinta didžiulė našta. Deivido paklausiau: „Jauti didesnę nuoskaudą ar baimę, kai leidi sau prisiminti tuos sudėtingus jausmus ir kalbėtis apie įvairius su jais susijusius dalykus?“ Jis nusijuokia. Nustemba. „Ne, – atsako, – net juokinga. Supratus, kad viskas man gerai, o šie jausmai tiesiog užprogramuoti, tapo kur kas lengviau. Iš tikrųjų tai netgi savotiška pagalba – pavaikštinėti po tą siaubų pilną teritoriją ir susitvarkyti su tais jausmais. Kadangi jie turi prasmę, tai kaskart lyg gabalėlį jų pasiimi.“ Pastebiu, kad jo emocinė pusiausvyra dabar kur kas geresnė, jis geriau jaučiasi „savo paties kailyje“, negu tada, kai nuolat stengėsi paslėpti baimes ir išvengti „gąsdinančių“ mylimosios siunčiamų ženklų. Tai man primena mokytojo Frensio, mokančio mane šokti tango, žodžius: „Kai tvirtai stovi ant kojų, darniai jauti save, tada gali klausytis manęs ir judėti kartu su manimi. Tada mes galime judėti drauge.“

Vincentas ir Džeimsas, gėjų pora, taip pat atrado šį dėsningumą. Vincentas, kilus sunkumų su Džeimsu, pasišalina ir tyli. „Ką aš galiu pasakyti? – klausia manęs Vincentas. – Aš nežinau, kaip jaučiuosi. Nežinau, kas nutinka, kai tik jis ima burbėti, kad mūsų santykiai ne tokie jau ir laimingi. Džeimsas nori „iškalbėti tai“. Kaip aš galiu kalbėtis apie tai, ko nežinau? Taigi sutrinku, tyliu ir

leidžiu jam išsikalbėti. Bet jis tik vis labiau niršta." Jei mūsų ryšiui su mylimuoju gresia pavojus, apima bejėgiškas liūdesys, gėda dėl neadekvačių jausmų ar nesėkmės ir beviltiška baimė būti atstumtam, pamestam ar ko nors netekti. Tokiais atvejais dažniausiai skamba panikos muzika.

Kaip jau aptarėme pirmiau, mūsų prieraišumo aliarmo sistema „įsijungia" dėl emocijų stygiaus: negalėdami užmegzti emocinio ryšio su mylimuoju jaučiame dėmesio, rūpinimosi ir paguodos trūkumą – paguodos, kurią Harry Harlow vadino „ryšio teikiamu komfortu". Kitas jungiklis – jautimasis apleistam. Šis jausmas gali kilti pasijutus emociškai išduotam („Kai skambinu, jokio atsako. Man taip blogai ir esu vienas.") ar atstumtam („Jaučiu, kad esu nepageidaujamas, kritikuojamas. Nesu vertinamas. Niekada nebūnu svarbiausias."). Mūsų smegenys į emocinį nepriteklių ir apleistumo jausmą reaguoja siųsdamas bejėgiškumo ženklus.

Vincentas nepajėgė suprasti ir apibūdinti šių emocijų, Džeimso paprašyti jas reikšti švelniau, taigi jos tapo greitai reaguojančia „karšta" ypač emociškai jautria vieta, įspėjančia apie nuolatinį pavojų, dėl to gindamasis Vincentas pasitraukė.

Kas atsitinka Vincentui išnagrinėjus ir išnarpliojus visus šios ypač emociškai jautrios vietos elementus? Jis pradeda sutelkti dėmesį ir suvokti, kas jam nutinka akimirką prieš jo įprastą „sutrinku" reakciją, kuri Džeimsui kelia tokią baimę. Dėl kokio ypatingo *ženklo* ši „sutrinku" būsena prasideda? Kai nusiramina ir šiek tiek pagalvoja, Vincentas man jau pasako: „Manau, dėl jo veido. Matau surauktus antakius. Matau nusivylimą ir jau žinau, man – galas. Įsiklausęs į savo *kūną,* kai tai pasakoju, jaučiu, koks jis įsitempęs – lyg skrandyje plazdėtų būrys peteliškių, lyg būčiau neišlaikęs mokyklinio egzamino. Kai mąstau, ką visa tai *reiškia,*

tikiu, kad mes pasmerkti. Tai beviltiška. Nesvarbu, ko jis nori, akivaizdu, kad aš šito neturiu."

Džeimsas klausia: „Ir kas prie viso to dar prisideda?" Vincentas tyliai atsako: „Na, nerimas – tai tinkamas žodis." Pastebiu jo veide atsispindintį palengvėjimą. Netgi jei ta žinia nėra gera, jis jaučiasi gerai galėdamas tvarkytis vidinį pasaulį. Tada kalba toliau: „Taigi, jeigu dabar paklaustumėt, kokį *judesį* šis jausmas skatina mane atlikti, kokiam *veiksmui* pastūmėja, atsakyti lengva. Aš paprasčiausiai nieko nedarau. Nėra nieko, ką padaręs dar labiau nepabloginčiau situacijos. Aš tiesiog būnu ramus ir laukiu, kol Džeimsui praeis nusivylimas."

Taigi dabar Vincentas jau gali apibūdinti, kaip užgaunama jo ypač emociškai jautri vieta ir kaip dėl to jis neįstengia atsakyti partneriui. Jis sako, kad jį apima liūdesys, nerimas, neviltis ir jis stengiasi tiesiog ramiai tūnoti laukdamas ir puoselėdamas menkutę viltį, jog problema išnyks. Pasak Vincento, jo emocijos – jam pačiam „nepažįstama teritorija", todėl jis jaučiąs iššūkį, kai reikia jas suprasti. Aš pagiriu jį už jo drąsą ir atvirumą, paskui mes pasišnekučiuojame apie tai, kad jo pasirinkta „užčiauptos burnos strategija" daugybėje situacijų veikia puikiai. Bet omeny turint meilės santykius ji tampa pavojaus signalu, siunčiamu partneriui, ir kitos istorijos dalies – su nelaiminga pabaiga – autore. Kalbamės mėgindami išsiaiškinti, kaip susiformavo ši emociškai jautri vieta. Jis prisimena, kad meilės santykių su Džeimsu pradžioje jautėsi labai tvirtai ir retkarčiais galėdavo išreikšti savo jausmus. Tačiau metams bėgant jie nutolo. Jie dar labiau nutolo Džeimsui patyrus nugaros traumą, kai jis negalėdavo pakęsti net menkiausio prisilietimo, nes jam skaudėjo. Tada Vincento pasitikėjimas sumenko, o Džeimsas savo nepasitenkinimą rodydavo vis dažniau.

Džeimsas atsako Vincentui: „Na, iki šiol niekada nepastebėdavau tavo nerimo. Nė akimirkos. Aš tik matydavau, kaip tu šaliniesi manęs, paskui mes įsiveldavome į tą velniavą. Žinai, vargina kalbėtis su tuštuma.“ Jis jau sugeba pasakyti Vincentui, kad pradeda suprasti, kaip jam sunku nepasiklysti savo emocijų pasaulyje, kai jis, Džeimsas, taip staigiai įsiunta. Paskui Džeimsas prabyla apie savo emociškai ypač jautrią vietą – jis jaučiasi Vincento iškeistas į jaudinamą aktoriaus karjerą. Vincentas, atsakydamas partneriui: „Gal aš ir esu tau svarbus, bet kai piktai mane užsipuoli, tiesiog pakvaištu“, su savo pažeidžiamumu jau stengiasi susidoroti visai kitaip. Jis neatsiriboja, yra pasiekiamesnis.

Esant meilės santykiams apskritai geriau reikšti neigiamas emocijas, negu emociškai atsiriboti. Nesulaukęs reakcijos partneris tik dar labiau panikuoja. Štai ką Džeimsas sako Vincentui: „Aš tada pajuntu, kad trokštu užvožti tau ir įrodyti, jog tu negali tiesiog atstumti manęs.“ Vincentas ir Džeimsas dabar liftu leidžiasi į vienas kito emocijų pasaulį. Pasikeitus pokalbio pobūdžiui paaiškėja mūsų pačių emocinė reakcija ir pradedame partneriui siųsti aiškesnį ženklą apie savo prieraišumo poreikį. Tada mylimajam ir suteikiame didžiausią šansą su meile reaguoti.

Panagrinėkime keletą situacijų, kai Vincento padedamas Džeimsas atpažino savo itin emociškai jautrias vietas. Vincentas klausia, dėl ko konkrečiai Džeimsas nusivilia. Šis pamąsto ir netrukus atsako: „Dabar jau tiesiog laukiu, kada tai bus. Stebiu, kada „pamirši“ mūsų planus praleisti laiką drauge.“ Bet tada Džeimsas nukrypsta į įvairias detales apie tai, kaip, pasak jo, Vincentas išsiugdė šį „įprotį“. Taigi Vincentas pasiūlo Džeimsui labiau sutelkti dėmesį į tai, iš kur jis „žino“, kad taip bus. Koks ženklas Džeimsui parodo, kad kažkas negerai?

Kai Džeimsas akimirką užsimerkia, girdžiu lifto, besileidžian-

čio žemyn į emocijų pasaulį, ūžimą. „Atrodo, Vincentas sutriko. Jis visai nekreipia į mane dėmesio", – sako Džeimsas, jo akyse pasirodo ašaros. Jei ramiai pabūname su savo emocijomis, dažnai jos išryškėja, lyg nuotrauka, kurios blankus vaizdas pamažu taptų ryškesnis. Džeimsas kalba toliau: „Taigi gerklėje pajuntu gumulą. Gal ir nuliūstu. Mano smegenys sako: „Štai jis vėl pradeda. Pasišalino, kad pabūtų vienas su ta savo knyga. O aš čia vienas, su savimi." Mūsų gyvenimas puikus, turime daugybę dalykų. Bet aš jame esu vienas."

Vincentas, per ankstesnes konsultacijas reaguodavęs, kai kalbėdavo apie tai, kaip daug jis davęs Džeimsui ir kad šis vis dėlto turėtų būti savarankiškesnis, dabar atidžiai klausosi. Aš matau Džeimso vienišumą ir jo troškimą išlaikyti meilų ryšį su Vincentu. Džeimsas stengiasi įsiklausyti į savo jausmus, atrasti savo emocinę reakciją. Jis dabar jau tyliau sumurma: „Na, tada aš pagalvoju, kad Vincentui manęs nebereikia. Jis visada čia pat, bet nepasiekiamas."

Džeimso balsas dar sušvelnėja, kai labiau atsigręžia į Vincentą. „Jei ir neįsiuntu, jaučiuosi netvirtai. Ir dabar nesijaučiu užtikrintai, ir man liūdna. Ir aš nenoriu į tave žiūrėti. Aš manau, kad tu tiesiog atsikalbinėji. Tikroji tavo meilė – darbas. Stengiuosi su tuo susitaikyti, bet ta baimė, tas liūdesys tiesiog virsta kartėliu." Jis ranka persibraukia per veidą ir staiga jame pasirodo su niekuo nesiskaitantis pyktis, nors prieš akimirką mačiau tik liūdesį ir pažeidžiamumą. „Aš nebenoriu būti čia. Atskirai galbūt būtume laimingesni."

Va tai tau! Pykčio pliūpsnis. Jam sunku suvaldyti stiprius jausmus. Bet Vincentas šaunuolis. Jis supranta, kad Džeimsas stengiasi, tad jis jam irgi padeda. „Taigi apimtas nevilties sakai, kad jautiesi netvirtai, kad tau liūdna. Nori išgirsti, kad darbas man dar

ne viskas. Gerai. Nelabai moku kalbėti apie poreikius. Dabar tik mokausi tai daryti. Bet, po galais, noriu, kad baigtum tą „atskirai būtume laimingesni" nesąmonę. Arba aš taip pat labai greitai pasijusiu nelaimingas su tavimi, supratai?" Ir Džeimsas prapliumpa juoku.

Jie jau atrado savo būdą. Jie mokosi susidoroti su savo ypač jautriomis vietomis tokiu būdu, kuris juos suartina.

Analizuokite ir mokykitės

Kiekvienas pasistenkite prisiminti situaciją, kai papasakojote vienas kitam apie savo pažeidžiamumą ar kadaise iš mylimojo patirtas nuoskaudas, o jūsų mylimas žmogus reagavo taip, kad pasijutote esą artimesni vienas kitam. Ką konkrečiai padarė jūsų mylimasis, kad įvyko šis pokytis?

Dabar pasiaiškinkite, ar abu sutariate dėl kokio nors neseniai įvykusio įprasto konflikto, kai kuriam laikui buvote pakliuvę į šėtoniško dialogo pinkles. Kuris iš jūsų įsikarščiavo ar stengėsi prislopinti stiprių emocijų proveržį? Sugalvokite pavadinimą būdui, kuris dažniausiai padeda susitvarkyti su jausmais sunkiose situacijose, pavyzdžiui, suakmenėju, sustingstu, užimu kovotojo poziciją, bėgu ir slepiuosi, ir pasakykite partneriui.

Jei esate įpratę taip elgtis su partneriu, galbūt taip yra dėl to, kad anksčiau buvusiems meilės santykiams šis būdas būdavo vienintelis paveikus. Kaip šis emocijų valdymo būdas padėdavo išsaugoti svarbiausius jūsų gyvenime ryšius? Pavyzdžiui, ar prašėte mylimojo atkreipti dėmesį ar bent stengėtės pasiekti, kad jis ne taip griežtai atsiribotų ar jūsų neatstumtų?

Ar jūs su buvusiu partneriu apsiribodavote tik paviršutiniško-

mis reakcijomis, ar galiausiai atvėrėte slaptesnius jausmus? Pasakykite partneriui, kaip buvo sunku kalbėti apie ypač emociškai jautrius dalykus, įvertinkite šį sunkumo lygį dešimtbalėje skalėje. O kaip sekasi apie tai kalbėtis dabar? Ar partneris galėtų kaip nors tai palengvinti? Nepamirškite: mes visi dėl emocijų patenkame į tą pačią sunkią padėtį, kiekvienas stengiamės įžvelgti savo emocinio gyvenimo prasmę, darome, ką tik galime, ir klystame.

Kai galvojate apie situaciją, kurioje judu kaip pora įstrigote, ar galite kiekvienas atskirai įvardyti ženklą, pastūmėjusį jus prarasti emocinę pusiausvyrą ir pajusti stiprų nesaugumo jausmą? Pasistenkite tai pateikti savo partneriui tiesiog kaip įvykusį faktą. Be jokių kaltinimų. Ana sako: „Aš kūkčiojau, o tu tylėjai." Patrikas atsako: „Mačiau tavo veidą. Nuoskaudą jame. Aš taip blogai jaučiausi. Anuomet nežinojau, kaip elgtis."

Nuoskauda, kylanti užgavus jūsų ypač emociškai jautrią vietą, pasireiškia labai įvairiai. Toliau pateiktais žodžiais ar posakiais apibūdinkite savo jausmus dabartiniu bendravimo su partneriu laikotarpiu. Jeigu juos per sunku ištarti garsiai, galite pažymėti rašikliu šiame puslapyje ir parodyti partneriui.

Kilus šiam incidentui, jei būčiau įsiklausęs (-iusi) į tai, kas mane labiausiai žeidžia, būčiau jautęs (-usi), kad esu: atsiskyręs (-usi), apleistas (-a) ir nevertinamas (-a), nusiminęs (-usi) ir bejėgis (-ė), budrus (-i) ir suvaržytas (-a), išsigandęs (-usi), užgautas (-a), beviltiškas (-a), įbaugintas (-a), išgąsdintas (-a), panikuojantis (-i), atstumtas (-a), lyg tau visai nerūpėčiau, ignoruojamas (-a), neatitinkantis (-i) reikalavimų, nutilęs (-usi) ir vienišas (-a), sutrikęs (-usi), sumišęs (-usi), susigėdęs (-usi), tuščias (-ia), bijantis (-i), šokiruotas (-a), liūdnas (-a), nelaimingas (-a), nusivylęs (-usi), izoliuotas (-usi), nuliūdintas (-a), abejingas (-a), išjuoktas (-a), sukrėstas (-a), mažas (-a) ar nereikšmingas (-a), nepageidaujamas (-a), pažeidžiamas (-a), susirūpinęs (-usi).

Ar galite apie savo jausmus pasikalbėti su partneriu? Jeigu dabar jums per sunku atlikti šią užduotį, gal bent galėtumėte pasikalbėti apie tai, kas, jūsų manymu, blogiausia galėtų nutikti, jei vis dėlto atvirai pasikalbėtumėte panašia tema? Ar galite partneriui pasakyti:

Kai ketinu atvirai pasakyti tau apie savo švelniausius jausmus, pasirodo, kad tai sunku padaryti. Vaizduotė man sako, kad baisiausia, kas galėtų įvykti, būtų ______________.

Ar galite paklausti partnerio, kaip jis jaučiasi, jeigu taip atviraujate? Ar partneris pakankamai padeda jaustis saugiam, jeigu išliejate savo jausmus? Kokį poveikį, pasak jūsų abiejų, toks atviras kalbėjimasis daro jūsų santykiams?

Ar galite drauge sukurti naują to sudėtingo bendravimo, kurį aptarėte iš pradžių, versiją? Ar galite kiekvienas apibūdinti pagrindinius savo šokio judesius (pavyzdžiui, aš nutylu ir vengiu kontakto) ir įvardyti jausmus, kuriuos mato partneris, kurie akivaizdūs jums abiem (pavyzdžiui, jaučiausi nejaukiai, buvau „ant ribos", lyg būčiau norėjęs pasišalinti. Jaučiausi išbartas)?

Įsitraukiau į šokį ________________ ir jaučiau ________________.

Dabar pažvelkime giliau. Pasistenkite įvardyti konkretų prieraišumo ženklą, sukėlusį stiprias emocijas iš tų, kurias pirmiau išvardijote. Galbūt tai buvo kokia nors jūsų partnerio balso gaida. Tada įrašykite jausmus, kuriuos pasirinkote iš pateikto sąrašo savo būsenai apibūdinti.

Kai išgirdau / pamačiau __________, pajutau, kad __________.

Stenkitės mintis reikšti paprastai ir aiškiai. Tarptautiniai, dviprasmiški žodžiai gali sujaukti tokio pobūdžio pokalbį. Jeigu įstrigtumėte, tiesiog tai įvardykite vienas kitam ir pamėginkite vėl grįžti prie paskutinės pokalbio vietos ir pradėkite iš pradžių.

Dabar galime visus šiuos elementus sujungti.

Kai mūsų bendravimą ištinka bėda ir aš ________________ *(vartokite veiksmą reiškiantį žodį, pavyzdžiui, reikalauju)*, **jaučiu ________________** *(regima emocija)*. **Emocinis „mygtukas", kad pasijusčiau esantis (-i) atstumtas (-a) – tai, kai matau / jaučiu / girdžiu __________________** *(prieraišumo ženklas)*. **Dar jaučiu __________________.**

Ką kiekvienas iš jūsų ką tik sužinojote apie ypač emociškai jautrias žmonių vietas? Jas užgaunate tiesiog todėl, kad mylite vienas kitą.

Esant bet kokiam bendravimui, netgi jeigu abu partneriai elgiasi atsargiai, neįmanoma visuomet būti darniai. Ženklų galima nepastebėti, bus akimirkų, kai prieraišumo pažeidžiamumo jausmas iškils aikštėn. Svarbiausia atpažinti ypač emociškai jautrias vietas ir su jomis susitvarkyti neįsitraukiant į negatyvaus bendravimo ratą. Kitame skyriuje daugiau sužinosite apie tai, kaip elgtis su šitais prieraišumo jausmais nepalaikant destruktyvaus bendravimo.

3 pokalbis
Iš naujo permąstykite keblias situacijas

„Svarbiausia ištaisyti klaidas,
bent jau būti linkusiam tai daryti."

Deborah Blum, „Meilė Goon Parke" (Love at Goon Park)

Tetulė Doris, labai apkūni ponia peroksidu išblukintais plaukais ir gyvaplaukiais ant smakro, romu laistė kalėdinį pudingą. Tuo pat metu ji ginčijosi su jau neblogai įkaušusiu mano dėde Sidu. Ji atsigręžė į jį ir pareiškė: „Čia jau mes pakliūvame į nepaprastą padėtį. Vieną iš tų barnių, vedančių į mums gerai žinomą aklavietę. Tu jau beveik „išsijungęs", o ir aš, po galais, nesijaučiu taip, lyg būčiau spindinti Kalėdų fėja. Ar ketiname tai įveikti? Aš, kaip visada, audrinsiuos, o tu linguosi galva, jei dar pajėgsi. Ir abu jausimės prastai. Ar mums šito reikia? O gal vis dėlto galėtume pradėti iš naujo?" Dėdė Sidas iškilmingai linktelėjo ir švelniai sumurmėjo: „Jokių netikėtumų, jokio lingavimo, – ir netrukus pridūrė: – Nuostabus pudingas, Doris." Pakilo, patapšnojo tetai per sėdynę ir nusvirduliavo į kitą kambarį.

Aš labai vaizdžiai prisimenu šią nedidelę dramą, nes žinojau, kad dėdė Sidas aną vakarą ketino būti Santa Klausu ir bet kokie „netikėtumai" galėjo reikšti, kad liksiu be dovanų. Tada mano Kalėdas nuo žlugimo išgelbėjo pagyrimas ir patapšnojimas. Bet dabar, prabėgus daugybei metų nuo to vakaro, į jųdviejų bendravimą žvelgiu kitaip, kur kas mažiau sureikšmindama save. Dėdė Sidas ir tetulė Doris sugebėjo atpažinti negatyvaus elgesio modelį, paskelbti gaisro pavojų ir atkurti šiltesnį tarpusavio ryšį.

Doris ir Sidui tikriausiai nebuvo sunku beprasidedantį barnį greitai nutraukti ir pradėti kitaip bendrauti, nes tarp jų dažniausiai vyravo meilė ir jautrumas. Žinome, kad žmonėms, jaučiantiems, jog jų ryšys su partneriu tvirtas, tai padaryti lengviau nei nerimaujantiems dėl šio ryšio tvirtumo. Jie geba žengtelėti atgal ir pamąstyti, ką abu daro, be to, kiekvienas iš jų suvokia savo vaidmenį. Mylimiesiems, nerimaujantiems dėl savo santykių tvirtumo, tai padaryti gerokai kebliau. Jie pakliūva į emocijų chaosą, matomą jiems bendraujant, ir vienas į kitą žvelgia kaip į grėsmę, vienas kitą mato kaip priešą.

Tam, kad vėl sujungtų tarpusavio saitus, vienas kitą mylintys žmonės turi gebėti nuslopinti konfliktą ir aktyviai kurti svarbiausią emocinį saugumą. Jie turi gebėti dirbti *išvien* apribodami savo negatyvius pokalbius ir taip susilpninti nesaugumo jausmą. Gal jie ir ne tokie artimi, kokie trokšta būti, bet vienas kitą užgavę sugeba atsigręžti ir atlyginti padarytą skriaudą. Nepaisydami savo skirtybių jie neleidžia savo laivui bejėgiškai nukrypti į šėtoniškų dialogų vandenis. Ir užkliudę vienas kito ypač jautrias vietas sugeba nepereiti prie nerimastingų reikalavimų ar abejingai atsiriboti. Jie taip pat moka geriau susitvarkyti su klaidinamais neaiškumais, kai mylimas žmogus, kuris gali kilusią baimę išsklaidyti, kartais pats akimirksniu ją sukelia. Trumpai tariant, jie daug

dažniau sugeba išlaikyti emocinę pusiausvyrą ir jiems tai kur kas lengviau sekasi. Tai padeda santykių įtrūkimus užglaistyti ir sukurti tikra meile pagrįstą ryšį.

Skaitydami šį dialogą sužinosite, kaip prisiimti atsakomybę už emocinio atotrūkio ar nesuderinamumo akimirkas, kaip jas vadina prieraišumo teoretikai, ir pastūmėti jas nuo pavojingo paaštrėjimo link saugumo ir patikimumo. Poroms, jas mokydama, kaip tai daryti, patariu iš naujo peržiūrėti sunkius savo santykių momentus ir pritaikant tai, ko išmoko per 1 ir 2 pokalbius apie bendravimo būdą, baimes dėl prieraišumo, sugalvoti, kaip sušvelninti padėtį. Mano praktikoje mes pakartojame tiek audringus ginčus, tiek ramesnius dažnai pasikartojančius nesusišnekėjimus. Pristabdau pokalbį ir partneriams užduodu klausimą („O kas konkrečiai čia įvyko?"), taip nukreipdama dėmesį į esmines jų ryšio akimirkas, kai nesaugumo jausmas itin sustiprėdavo, ir atskleidžiu jiems, kaip tokiu atveju galėtų greitai nutraukti konfliktą ir savo bendravimą pakreipti gerokai pozityvesne linkme.

Klara ir Peteris barasi ne šiaip sau. Jie verti „Oskaro" nominacijos už sutuoktinių kivirčus. Šį kartą konfliktas įsiplieskia Klarai pareiškus, kad Peteris galėjo kur kas daugiau padėti, kai ji sirgo hepatitu. „Tu elgeisi taip, lyg nieko nebūtų nutikę, – sako ji. – Kai pasiūliau tau apsitvarkyti namuose, tapai pagiežingas ir suirzai. Nežinau, kodėl turėčiau su tuo taikstytis."

„Taikstytis! – sušunka Peteris. – Kiek man žinoma, tu su niekuo nesitaikstai. Tu tai jau tikrai pasistengi, kad atkentėčiau dėl menkiausios klaidelės. Žinoma, nesvarbu, kad aš dirbau kaip išprotėjęs prie didžiulio projekto. Tu juk mane laikai didele savo klaida! Nuostabiai aiškiai tai parodei. Ne taip jau ir sirgai tada, kai apsisukusi perskaitei man paskaitą, kaip tinkamai prižiūrėti vonios kambarius." Jis patraukia kėdę taip, lyg ruoštųsi išeiti.

Klara atlošia galvą ir sudejuoja iš nevilties: „Menkos klaidelės! Kaip tada, kai atstūmei mane, nekalbėjai su manimi dvi dienas. Ar tai turi omeny? Tu tikras bjaurybė, štai kas esi." Peteris, nusisukęs į sieną, sausai komentuoja: „Taip, gerai, vėl šitas „bjaurybė" neklauso viršininkės." Kvalifikuotas meilės ryšio žlugdymas įgauna pagreitį.

Neleiskite atotrūkiui didėti

O dabar pakartokime šią nedidelę dramą ir pažvelkime, kaip ši pora galėtų sukurti naują šokį. Štai žingsniai, galintys juos išvesti į taką kur kas darnesnių santykių link:

1. Sustabdykite šį „žaidimą". Bardamiesi Klara ir Peteris buvo pakliuvę į puolimo ir gynybos spąstus: kas teisus, o kas klysta, kas yra auka, o kas niekšas. Jie priešininkai, beveik išimtinai vartojantys tik įvardžius „aš" ir „tu". „Man čia tenka rūpintis viskuo, – karingai pareiškia Klara. – Ir jeigu tu negali prisidėti ir taip pat to daryti, tai aš galiu apsieiti ir be tavęs." Ši pergalė – šioks toks „priešo" sutriuškinimas – gal ir nėra tai, ko ji iš tikrųjų norėtų. Peteris tyliai sako: „Ar galime nustoti? Argi sukdamiesi šioje spiralėje ne abu pralaimime?" Jis jau vartoja „mes". Klara atsidūsta. Ji pakeičia pokalbio kryptį ir toną. „Taip, – atsako susimąsčiusi. – Šioje vietoje mes amžinai įstringame. Čia mes pakliūvame į spąstus. Abu norime įrodyti savo tiesą, taigi šito siekiame iki išsekimo."

2. Įvardykite savo „ėjimus". Klara skundėsi, kad Peteris į ją nekreipia dėmesio, kad, kilus barniui, nesistengia išgirsti jos argumentų. Jie kartu vardija savo „ėjimus". Klara prisimena: „Prasidėjo nuo mano nusiskundimų ir sukilusio pykčio, o tu, ką tu darei?" – „Aš pradėjau gintis, bandžiau atsikirsti", – atsako jis. Klara toliau kalba: „O tada aš nesusilaikiau ir ėmiau dar labiau tave kaltinti, iš tikrųjų protestavau prieš tavo atsitraukimą nuo manęs." Peteris, dabar tyliau, surizikuoja pašmaikštauti: „Kai ką praleidai. Tada tu grasinai, pameni? Praleidai „gabaliuką" apie tai, kaip galėtum apsieiti be manęs".

   Klara šypsosi. Drauge jie trumpai apibendrino savo „ėjimus": Klara nesusilaiko, o Peteris vaidina nepasiekiamą, Klara kelia balsą ir grasina, Peteris mano, kad su ja tiesiog neįmanoma, ir stengiasi pasprukti. Vyras juokiasi. „Nepajudinama uola ir valdinga boba. Koks pokalbis? Na, aš galiu suprasti, kad kalbėtis su uola tikrai nelinksma." Klara tęsia jo mintį ir pripažįsta, kad jos piktas, kritiškas tonas tikriausiai paskatina jį gintis ir sustiprina norą pasišalinti po tokio pobūdžio barnio. Jie abu sutinka, kad sunku būti atviriems.

3. Įvardykite savo jausmus. Dabar Klara jau sugeba kalbėti apie savo pačios jausmus, užuot, pasak jos, „visą dėmesį kreipusi į Peterį ir slėpdama juos gausybėje kvailų priekaištų". Ji atvirauja: „Tai pyktis. Dalis manęs nori pasakyti: „Gerai, jei aš jau tokia nesugyvenama, tai parodysiu tau. Tu manęs neįveiksi." Bet viduje esu gerokai sukrėsta. Ar supranti, apie ką aš?" Peteris sušnibžda: „Ak taip, pažįstamas jausmas." Gebėjimas aiškiai pripažinti, kaip šiuo atveju, kad kyla regimos emocijos, tokios kaip pyktis ir sutrikimas, ir yra buvimo emociškai pasiekiamam savo mylimajam pradžia. Tai pasiekti kartais pade-

da kalbėjimas apie „dalis." Atrodo, tai padeda pripažinti, kad turime ir ne itin gerų savybių, taip pat įvardyti dviprasmiškus jausmus. Tarkime, Peteris sako: „Taip, dalis manęs yra sustingusi. Tai mano nevalinga reakcija, kai mes atsiduriame tokioje aklavietėje. Bet kita dalis manęs, manau, būna sukrėsta."

4. Prisiimkite atsakomybę už savo partnerio jausmų formavimą. Mes turime suvokti, kaip mums įprastos emocijos išmuša partnerį iš vėžių ir sukelia stipresnes su prieraišumu susijusias baimes. Jeigu mudu esame susiję, tai suprantama, kad mano jausmai paveiks tavuosius. Tačiau kokį poveikį jie daro mylimam žmogui, gali būti sunku suprasti tada, kai esame apimti savo pačių emocijų, ypač jei baimė susiaurina regėjimo lauką. Kilus barniui viskas vyksta akimirksniu, o Klara būna tokia įniršusi, kad iš tikrųjų nesuvokia, kaip jos kritiškas tonas ir žodis „nesitaikstysiu" sminga Peteriui į jo ypač jautrią vietą ir išprovokuoja gintis. Iš tikrųjų ji pareiškia, kad dėl jo elgesio kaltos tik jo asmeninės ydos. Jis yra bjaurybė!

   Tuo momentu Peteris irgi nesuvokia, kodėl pasakymas, kad jis nenorįs kalbėtis su „viršininke", paskatina Klarą sunerimti dėl to, kaip ji gyventų, jeigu jo nebūtų. Norėdami iš tikrųjų suvaldyti šėtonišką dialogą ir numaldyti ypač jautrių vietų sopėjimą abu partneriai turi prisiimti atsakomybę už vienas kito įstūmimą į negatyvaus bendravimo spiralę ir savo pačių sielvarto didinimą. Dabar Peteris jau gali tai daryti. Jis sako: „Per tokius barnius aš ginuosi, paskui liaujuosi kalbėjęs. Štai tada, kai užsičiaupiu, tu ir pakvaišti, argi ne taip? Pasijunti lyg manęs nebūtų šalia. Taip, aš nustoju kalbėti. Nežinau, ką dar turėčiau daryti. Tiesiog taip noriu sustabdyti tavo piktų kaltinimų srautą."

5. Paklausinėkite partnerio apie jo slaptesnes emocijas. Bardamiesi ir barniui pasibaigus, kaip dažniausiai būna, atitolę vienas nuo kito, Peteris ir Klara neįstengia įsiklausyti į slaptesnes vienas kito emocijas ir suvokti, kad jie pylė druską vienas kitam ant žaizdų. Tik matydami visą vaizdą ir truputį atvėsę jie gali imti domėtis vienas kito švelnesnėmis, atvirai nepasireiškiančiomis emocijomis, užuot suvokę vien savo pačių nuoskaudas ir baimes, o kito įžvelgdami tik blogiausia.

Dabar Peteris atsigręžia į žmoną ir sako: „Pradėjau galvoti, kad tu tiesiog nori mane „nusodinti". Bet šiose situacijose tu juk ne šiaip siunti, argi ne? Visas šis triukšmas ir įniršis kyla dėl to, kad jautiesi įskaudinta, juk taip? Dabar suprantu. Žinau, kad tavo emociškai ypač jautri vieta – baimė būti paliktai ir išduotai. Tikrai nenoriu tavęs skaudinti. Buvau pripratęs matyti tave kaip teisuolę ir šeimos galvą, besistengiančią žūtbūt įrodyti, kad aš esu niekam tikęs sutuoktinis." Kai Klara paklausia Peterio, kokie švelnesni jausmai jam buvo kilę per šį ginčą, jis jau geba pažvelgti į savo vidų ir įvardyti, kad kaip tik žodis „nesitaikstysiu" buvo sukėlęs didžiulę baimę, jog viskas žlugs.

Ir Klara, prisiminusi jų jautrias vietas užgavusius pokalbius, priduria: „Taigi tu manei, kad ir ką darytum, vis tiek mane nuviltum. Tai juk labai blogai, kyla noras viską mesti ir sprukti." Peteris pritaria. Žinoma, dabar labai padeda per ankstesnius pokalbius buvęs atviras partnerių prisipažinimas apie savo ypač jautrias vietas, tačiau taip pat svarbus yra ir suvokimas, kokį stiprų poveikį darome savo partneriui, taip pat ir aktyvus domėjimasis partnerio pažeidžiamumu.

6. Pasikalbėkite apie savo slaptesnes, švelnesnes emocijas. Nors garsiai įvardyti savo slapčiausias emocijas, kartais liūdesį ir gėdą, bet dažniausiai baimę dėl prieraišumo santykiams kylančios grėsmės, gali būti pats sunkiausias žingsnis, jis gali teikti ir didžiausią pasitenkinimą. Taip partneris sužino, kuo jūs labiausiai rizikuojate, kai veliatės į barnius. Gana dažnai nesusimąstome apie savo prieraišumo poreikius ir baimes, kuriuos slepia nuolat besikartojantys barniai dėl kasdienių dalykų. Tokių situacijų kaip ši išaiškinimas padeda Klarai suvokti savo pačios jausmus ir išdrįsti atvirai apie tai pasikalbėti su Peteriu. Klara giliai įkvepia ir sako jam: „Jaučiuosi įskaudinta, bet apie tai pasakyti tau labai sunku. Aš bijau. Jaučiu baimę lyg gerklėje įstrigusį gumulą. Jei nustočiau pas tave lankytis norėdama, kad atkreiptum į mane dėmesį, galėtum tiesiog stebėti, kaip mes vis labiau tolstame vienas nuo kito. Kaip mūsų santykiai nyksta, kol galiausiai jų nelieka. Ir tai siaubinga." Peteris klausosi ir linksi galva. Jis jai sako: „Man geriau, kai tu išdrįsti man apie tai pasakyti. Jaučiu, kad imu kitaip tave pažinti, kai sakai tokius dalykus. Tada tu tampi kažkuo panašesnė į mane. Lengviau jausti mūsų artimumą. Dėl to norisi išsklaidyti tavo abejones. Kartais galiu pasitraukti, bet neleisiu tau nuo manęs nutolti."

7. Būkite kartu. Visi pirmiau paminėti žingsniai atkuria tikrą žmonių, mylinčių vienas kitą, partnerystę. Dabar pora turi bendrą pagrindą po kojomis ir bendrą motyvą. Save jie suvokia kaip sąjungininkus, o ne priešus. Jie sugeba neleisti įsiliepsnoti negatyviems pokalbiams, stiprinantiems nesaugumo jausmą, ir pavojus pasitinka drauge. Peteris sako žmonai: „Man patinka, kai abu sugebame stabtelėti ir pritilti. Man

patinka, kai abu sutinkame, kad šis pokalbis pernelyg sunkus, kad jis ne vietoje ir mums abiem kelia baimę. Labai daug reiškia, kad galime susitarti, kad nenorime pakliūti į aklavietę, kaip dažniausiai mums nutinka. Netgi jei tiksliai ir nežinome, kur tai mus nuves, taip daug geriau. Juk neturime nuolat pakliūti į tą aklavietę."

Visa tai dar nereiškia, kad Peteris ir Klara iš tikrųjų jaučiasi esą darni pora ir kad juos sieja stiprūs saitai. Bet tai reiškia, kad jie jau žino, kaip sustabdyti jų santykius ardančią properšą ir neleisti jai išsiplėsti iki neperžengiamos prarajos. Jie žino du svarbiausius barnių silpninimo elementus: pirma, bet kokia vieno iš partnerių reakcija esminę konflikto ir atsitraukimo akimirką gali nepaprastai įskaudinti ir išgąsdinti kitą; antra, kad negatyvios partnerio reakcijos gali būti ne kas kita, kaip beviltiškos pastangos susidoroti su baimėmis, jog jųdviejų prieraišumui kilo grėsmė.

Poros ne visada gebės pritaikyti šias žinias ir žengti reikiamus žingsnius, kad sumažintų susvetimėjimą. Būtina praktikuotis norint peržengti nerimą keliančių praeities įvykių prisiminimus, tai daryti vis iš naujo, kol viskas taps aišku ir, priešingai nei praeityje, partneris išties pagalbos ranką. Poros, perpratusios šį būdą, gali pradėti įtraukti šią kelių žingsnių strategiją į kasdienių savo santykių ritmą. Susikivirčiję ar pajutę, kad tolsta vienas nuo kito, partneriai gali atsitraukti per žingsnį atgal ir paklausti: „Ir kas gi čia vyksta?"

Netgi patyrusios poros ne visada gebės tai padaryti – tam tikrais atvejais pyktis gali būti per stiprus. Dažniausiai, kai vyras nepastebi mano ženklo, reiškiančio norą pabendrauti, aš galiu atsitraukti ir akimirką pamąstyti apie mūsų ryšį. Aš rami ir galiu pasirinkti, kaip reaguoti. Bet kartais tampu tokia pažeidžiama, kad

pasaulis akimirksniu susitraukia taip, jog visa tai tampa gyvenimo ar mirties reikalu. Reaguoju aštriai, siekdama bent kiek suvaldyti situaciją ir taip sumažinti kilusį savo bejėgiškumą. Bet mano vyras įžvelgia tik priešiškumą. Kai apsiraminu, ieškau kontakto su juo. Klausiu: „Hmm, gal galėtume „prasukti" viską dar kartelį?" Tada „paspaudžiam mygtuką" ir pakartojame tai, kas nutiko.

Ne kartą kartodamos panašius dalykus poros išsiugdo puikią nuojautą, padedančią suvokti suklydus ir įžengus ne į tą teritoriją. Jos greičiau pajunta virpant pagrindą po kojomis ir išmoksta greičiau išsigelbėti. Jos išsiugdo pasitikėjimą savo gebėjimu prisiimti atsakomybę už atitolimo vienas nuo kito akimirkas ir savo labiausiai branginamų santykių formavimą. Tačiau kiek užtrunka, kol poros išmoksta kalbėtis kaip tetulė Doris ir dėdė Sidas – trumpai ir taupiai, kad neliktų erdvės konfliktui.

Pripažinkite savo poveikį partneriui

Kerė ir Selas puikiai parodo visas konflikto slopinimo subtilybes. Ambicinga, šauniai atrodanti pora susituokusi jau dvidešimt metų, abu sutaria tik dėl to, kad pastarieji ketveri metai buvo tikras „pragaras". Jie nuolat pakliūva į negatyvaus bendravimo spiralę dėl to, kad Kerė, daug laiko skirianti naujai profesinei karjerai po ne vienų namie su vaikais praleistų metų, gulasi miegoti gerokai vėliau nei Selas. Jie mėgino tai išspręsti, bet susitarimų nebuvo laikomasi.

Mano kabinete dėl šito jie kivirčijosi gal dešimt minučių. Paklausiau, ar toks vienas kito puldinėjimas ir yra įprastas jų bendravimo būdas. Kerė, aukšta, elegantiška moteris, vilkinti raudonos spalvos drabužiais, su taip pat raudonu itališku odiniu portfeliu,

kandžiai atsakė: „Ne. Paprastai aš tikrai būnu rami. Mėgstu mandagumą. Kai tik jis pradeda elgtis agresyviai, nugrimztu į savo mintis. Bet pastaruoju metu ėmiau jaustis vis dažniau įvaroma į kampą, taigi aš atkutau stengdamasi priversti jį trumpai atsitraukti.“ Aš garsiai spėju, kad abipusių atakų, kurias mačiau, ratas tikriausiai ir yra nedidelis nukrypimas nuo jų įprasto bendravimo modelio, kai Kerė emociškai atsiriboja, o Selas stengiasi bent šiek tiek susivaldyti ir paskatinti žmoną bendrauti. Abu sutinka.

Selas, iškalbus korporacijos teisininkas žilstelėjusiais smilkiniais, ryžtingai imasi rėžti tulžingą kalbą – esą jis savo santuokoje labai nuskriaustas. Jis negauna jokio švelnumo, dėmesio ir intymumo. Jo neišklauso. Jis įniršęs ir tam turintis teisę. Kerė užverčia akis į viršų, sukryžiuoja kojas ir ima vieną, apautą raudonu aukštakulniu, siūbuoti aukštyn žemyn. Aš sakau, kad jų bendravimo modelis išryškėjo tiesiog čia ir dabar: jis niršta ir reikalauja dėmesio, ji siunčia ženklus – „Tu iki manęs neprasimuši.“

Kerė nutraukia įtemptą tylą – ima atvirai juoktis mano žodžiuose atpažinusi savo strategiją. Tada Selas pažeria įžvalgų apie Kerės auklėjimą, dėl kurio ji ir užaugo neišsiugdžiusi empatijos, taip pat pateikia patarimų, kaip ji šį trūkumą galėtų ištaisyti. Kerė, žinoma, girdi tik tai, kad ji vienintelė yra kalta, kad tik ji privalo stengtis ištaisyti savo trūkumus. Vėl įsivyrauja įtampa.

Mes šiek tiek pasikalbame apie prieraišumą ir meilę ir tai, kad esame užprogramuoti elgtis taip, kaip elgiasi Selas, pajutęs susvetimėjimą: jis agresyviai siekia Kerės, o ji, matydama tik jo pyktį, norėdama nurimti pati ir išsaugoti santykius, gindamasi atsiriboja. Atrodo, žinia „tai ne tavo trūkumai kalti, mes taip užprogramuoti“ buvo labai paveiki.

Bendravimas, pagrįstas priešpriešа „tu išklausysi – tu manęs nepriversi“, vyravo visą šios poros santuoką, tačiau tapo ypač

akivaizdus ir nuodijantis gyvenimą Kerei pradėjus sėkmingą nekilnojamojo turto brokerės karjerą. Kiekvienas iš jų pradėjo šį modelį taikyti kilus barniams, nesusipratimams, kasdienėms nuoskaudoms. Intelektiniame lygmenyje jie abu suvokia, kad dabar jų santykiai remiasi kaip tik šitokiu bendravimo modeliu, o juodu, pasak Selo, tampa „greitai besisukančio emocijų rato aukomis".

Bet akivaizdu, kad Kerė mato Selą per siaurą nepasitikėjimo prizmę. Ji tikrai nesupranta, kokį poveikį vyrui daro jos atsiribojimas čia ir dabar ir kaip pastūmėja jį įsisukti į šitą destruktyvų bendravimo ratą. Ji iš tiesų nesuvokia, kaip nevalingai pati formuoja jo reakciją.

Vienu momentu Kerė pasisuka į jį ir griežtai paklausia: „Tai kaip čia atsitiko, kad tapai toks įžūlus? Gerai, tegul kontakto poreikis užprogramuotas, bet aš juk galiu būti ir šalta, toks mano būdas. Aš juk buvau tau pakankamai gera žmona. Ar sutinki?" Selas, spoksodamas į grindis, formaliai linkteli. „Bet štai šįryt tu įnikai postringauti, kad aš neva amžinai neturinti laiko, kad iki vėlumos neateinanti į miegamąjį. Tai jau tapo mūsų problema. Nuolat ją gvildename. Jei neinu miegoti tuo pat laiku kaip tu, ar einu miegoti vėliau, nei šito norėtum, tu tiesiog pasiunti. Kažko aš čia negaliu suprasti. Susidaro įspūdis, kad nėra nieko svarbesnio už tai, ko tu nori tą akimirką, netgi jei mes ir būname pabuvę drauge dieną."

Selas pradeda išsamiai dėstyti argumentus, turinčius atskleisti, kad jis nėra toks jau reiklus. Kerė atsiriboja, ji mintimis toli nukeliauja dar jam nebaigus savo pirmo racionalaus sakinio.

Dabar jau turime pakeisti dialogo lygį ir šiek tiek labiau jį paspalvinti emocijomis. Paklausiu, ar jis prisimena, kaip jaučiasi laukdamas Kerės ateinant į miegamąjį. Vyras akimirką pagalvoja

ir atšauna: „Ak, nuostabu visą laiką laukti savo žmonos. Spėlioti, ar ji teiksis ir kada teiksis pasirodyti!“ Iš pirmo žvilgsnio jis atrodo ir yra toks, koks yra, taigi žmogus, pripratęs prie atsakomybės naštos ir įsiteikti jam siekiančių aplinkinių dėmesio. Bet įžvelgiu po piktomis reakcijomis slypint abejones, ar ji iš viso „pasirodys“ ir norės su juo būti.

Klausiu: „Ką dabar jaučiate apie tai kalbėdamas? Kalbate piktai, bet po sarkazmu juntamas kartėlis. Ką jaučiate jos laukdamas ir jausdamas, kad jai nesvarbu, kiek ilgai laukiate, ar kad ji gali iš viso neateiti?“ Paspaudžiau lifto mygtuką „žemyn“. Ilgokai patylėjęs jis atsako.

„Kartėlis, – prataria Selas. – Štai tinkamas žodis. Taigi aš jį paverčiu tiesiog pykčiu. Kaip jaučiuosi laukdamas? – ir staiga jo veidas persimaino. – Tai kančia, štai kas tai yra, – jis ranka užsidengia akis. – Aš nepakeliu tokios savijautos.“

Kerė iš nuostabos lošteli galvą. Ji suraukia antakius, o veido išraiška liudija ją netikint Selo žodžiais. Švelniai paprašau Selo padėti man suprasti žodį *kančia*. Selui prakalbus, visas jo varžymasis, siaubas lyg jis būtų teismo salėje, pranyksta. „Man atrodo, kad aš visada esu pačiame Kerės gyvenimo pakrašty, – sako jis. – Jaučiuosi esąs jai visiškai nesvarbus. Ji mane įspraudžia į savo perkrautos dienotvarkės tarpus. Mes buvome įpratę suartėti prieš užmigdami. Bet dabar, kai ji valandų valandas „ruošiasi“ ateiti į lovą, aš tiesiog jaučiuosi atstumtas. Jeigu stengiuos tai pakeisti ir apie tai pasikalbėti, būnu paprasčiausiai užčiaupiamas. Kai guliu lovoje vienas, apima jausmas, kad jai visiškai nerūpiu. Nežinau, kas atsitiko. Ne visada juk buvo šitaip. Jaučiuosi taip, lyg būčiau likęs vienui vienas.“

Suvokiu jo žodžius *vienui vienas* ir *atstumtas* ir suprantu jo netekties jausmą. Prisimenu jį per pirmą konsultaciją pasakojus

apie vaikystėje patirtą vienatvės jausmą, kad daugiausia laiko jis praleido brangiose internatinėse mokyklose, kai jo tėvai, diplomatai, keliaudavę po pasaulį. Prisimenu jį sakius, kad Kerė yra vienintelis žmogus, kuriam per visą gyvenimą jautęs artimumą, kuriuo pasitikėjęs, kad tik ją sutikus jam atsivėrė visiškai naujas pasaulis. Apmąstydama šias mintis ir jo pasakytus žodžius imu suprasti šio vyro skausmo pagrįstumą. Tada pasiteirauju, kaip jis jaučiasi šią akimirką, kalbėdamas apie šį skausmingą potyrį – jausmą, jog esi atstumtas. Jis pasako: „Man liūdna ir atrodo, kad viskas beviltiška."

Klausiu: „Ar neatrodo, kad kažkuri jūsų esybės dalis sakytų, jog praradote savo vietą Kerės pasaulyje? Jūs nebeužtikrintas, kad esate tikrai svarbus Kerei?" – „Taip, – Selo balsas labai tylus. – Neišmanau, ką turėčiau daryti, taigi nirštu ir keliu triukšmą. Tai ir dariau praėjusį vakarą." Bandau apibendrinti: „Stengiatės atkreipti Kerės dėmesį. Bet jaučiatės esąs bejėgis. Dauguma iš mūsų išsigąsta pajutę pavojų, kilusį ryšiui, kai nesulaukiame mylimo žmogaus reakcijos." – „Nenoriu šitaip jaustis, – priduria Selas. – Bet jūs teisi. Tai gąsdina. Ir liūdina. Kad ir praėjusią naktį, guliu tamsoje ir galvoju: „Ji užsiėmusi. Ji tam turi teisę." O čia aš jaučiuosi it koks apgailėtinas kvailys." Tariant šiuos žodžius jo akys pritvinksta ašarų.

Šį kartą, kai žvelgiu į Kerę, jos akys plačiai atmerktos. Ji pasviro į priekį, arčiau prie vyro. Klausiu, ką ji mananti apie šiuos vyro atviravimus. „Tikrai esu sutrikusi, – sako ji ir pasisukusi į Selą klausia: – Ar tu rimtai? Matau, kad rimtai. Tu užpykai ant manęs, nes nesijauti esąs man svarbus! Jautiesi vienišas? Aš niekada šito nepastebėjau. Niekada net neįsivaizdavau... – ji kelias sekundes patyli. – Aš tematau mane užsipuolantį karingai nusiteikusį vyriškį."

Kalbamės apie tai, kaip jai keista girdėti, kad jos nepasiekiamumas Selą veikia ir kad dabar jis gyvena pasaulyje, kuriame jam jos trūksta, kad jis bijo, jog jos gyvenime nebeliko jam vietos. „Tikrai suprantu, kad tu matydavai mane kaip tik tokį, – kalba Selas. – Aš stengiuosi mesti iš galvos šiuos jausmus. Pykti ar būti kandžiam lengviau, taigi tu šitai ir matai."

Atrodo, Kerei sunku. Jos vyras – ne tas žmogus, kokį ji manė esant. Negaliu susilaikyti nepastebėjusi, kad Selo pyktis atstumia Kerę ir šiai atitolus juos įsuka nesaugumo ir atskirties spiralė.

„Tikrai nežinojau, kad tu šitaip jautiesi, – sako Kerė. – Nežinojau, kad mano atsiribojimas, stengiantis išvengti piktų barnių... Niekada nemaniau, kad tu manęs lauki ir jautiesi toks įskaudintas. Nežinojau, kad tai tave taip žeidžia. Kad mano atėjimas į lovą tau toks svarbus. Barantis atrodydavo, kad tau tiesiog reikia daugiau sekso, – dabar jos veidas ir balsas sušvelnėję. Nustebusi sušnibžda: – Nežinojau, kad tiek daug tau reiškiu. Maniau, kad nori mane kontroliuoti."

Paklausiau, ar ji supranta, kad jos atitolimas, siekiant išvengti Selo pykčio, sukeldavo jo prieraišumo baimes, užgaudavo ypač jautrią vietą, sužadindavo pyktį ir įstumdavo jį į kančių ratą.

„Taip, aš tai suprantu, – pripažįsta ji. – Aš spėju, kad kaip tik dėl to jis ir negalėdavęs nustoti pykti, netgi mums pasikalbėjus, jau žinodamas, kaip tai man nepatinka. Suprantu, kad mano atsiribojimas ir užimtumas sužadina visas tas jo reakcijas ir jausmus. Aš negaliu pakelti jo pykčio protrūkių ir tolstu dar labiau. Ir tada mes abu atsiduriame aklavietėje, – ji atsisuka į Selą. – Bet aš... aš nė nenutuokiau, kad tu laukdavai manęs tamsoje jausdamasis toks vienišas. Nesuvokiau, kad tave taip veikiu. Tiesiog nesupratau, kad gali jaustis vienišas tamsoje."

Kerė ir Selas iš tikrųjų pradeda įžvelgti savo vienas kitam turi-

mą emocinio prieraišumo galią. Sutuoktiniai pradeda susigaudyti, kaip jie pažadina vienas kito baimes ir palaiko „Protesto polką“. Jis išreiškia protestą prieš jos atsiribojimą. Ji protestuoja prieš jo agresyvų siekimą jos artimumo. Selas ir Kerė pradeda konkrečiai suprasti, kaip jie vienas kitą įtraukia į tam tikro modelio negatyvų bendravimą.

Atpažinkite, kaip baimė užvaldo jūsų partnerį

Per kitą konsultaciją Kerė ir Selas apmąsto dar vieną esminę akimirką: kai Selas buvo paprašytas pasakyti savo nuomonę apie drabužį, kurį ji ketino vilkėti per giminaičių jungtuves, kuriose ji jautėsi kaip prašalaitė. Kerė siekė jo paramos, bet jis nesuprato. Užuot jai pagelbėjęs, jis buvo negailestingai kritiškas, bandė įteigti, esą ji jau žinojusi, kad jam šis apdaras nepatinka, o tai, kas jam iš tikrųjų patinka, juk niekam neįdomu. Taip šis pokalbis greitai peraugo į ginčą apie jų intymaus gyvenimo kokybę. Jie pakliuvo į įprasto savo šokio sūkurį: Kerė ėmė vis labiau atsiriboti stengdamasi išvengti Selo pykčio, o jis vis daugiau niršo. Tik šį kartą, suprasdami, kokiame rate jie sukasi, abu dar kartą atkartojo barnio turinį ir įžvelgė, kaip jųdviejų baimės dėl prieraišumui kilusios grėsmės verčia juos sielvartauti ir laikytis atstumo.

„Na, tu paklausei, ką manau apie tavo suknelę, – sako Selas. – „Ar gerai?“, paklausei tu. Aš pasakiau savo nuomonę, štai ir viskas.“ Kerė nusisuka į langą. Ji vos tvardosi, kad nepravirktų. Kai pasiteirauju, kas yra, ji atsisuka ir užsipuola Selą: „Taip, aš tavęs paklausiau. Ir tu žinojai, kad man svarbu, kaip atrodau būdama tarp tų žmonių. Nesijaučiu ten saugi. Galėjai pasakyti ką nors, kas

mane būtų palaikę. Betgi ne. Išklausiau painių komentarų apie tai, kaip aš nesistengiu tavęs pamaloninti. Aš paprašiau tavo nuomonės, argi ne? Man reikėjo tavo *paramos*, o ne visos puokštės kritikos. Ko, po perkūnais, tu iš manęs nori? Čia jau aš nieko nebegaliu padaryti. Tai ir yra viena iš tų akimirkų, kai aš tiesiog noriu čia nebūti, „Teleportuok mane, Skoti"*. O galiausiai viskas taip dėl to, kad tu nori daugiau sekso." Ji nusisuka nuo jo ir spokso į sieną.

„Tu teisi, – garsiai ir aiškiai taria jis. – Taip, tu paklausei. Bet nuo kada mano nuomonė ką nors reiškia? Tu vilkėsi, ką norėsi. Tai, ko noriu aš, visai nesvarbu. Taip, dėl to, kad esi tokia šalta lovoje, man tikrai ne geriau. Bet tai tik problemos dalis. Ir visai nereiškia, kad aš tiesiog noriu daugiau sekso."

Paprašau Selo ir Kerės šioje vietoje padaryti pauzę ir „nuspausti" kartojimo mygtuką. Ką per pastarąsias keletą minučių būtų užfiksavusi vaizdo kamera? Žinojau, kad jie gali tai padaryti. Buvau mačiusi juos vos prieš savaitę išeinančius iš savojo destruktyvaus bendravimo rato. Selas nusišypso ir atsilošia kėdėje. Jis ima pasakoti, kaip jie pakliuvo į aklavietę. „Aha, na taip. Vėl pasireiškė šitas spaudimo–atsitraukimo modelis. Spėju, kad tai įvyko ne dėl suknelės fasono, argi ne? Ir netgi ne dėl sekso."

Man labai patinka, kad Selas tai pasako. Jis supranta, kad juodu neužčiuopia esmės – prieraišumo jausmų ir poreikių, dėl kurių ir vyksta ši jų drama. Jis supranta to, kas nutiko, spiralę. Dabar jis turi liautis, atsisakyti kritikuotojo vaidmens. Vyras atsigręžia į Kerę. „Šioje vietoje aš, regis, tampu pernelyg įkyrus. Manau, dėl to, kad vis dar kenčiu dėl praėjusios nakties. Jei prisimeni, siūliau truputį pasiglamonėti darbo kambaryje. Bet tu buvai pavargusi, – jis patyli, žvelgia žemyn. – Taip būna labai dažnai."

* Posakis iš populiaraus JAV televizijos serialo „Žvaigždžių kelias" (*vert. past.*)

Selas ką tik puikiai pakeitė pokalbio temą. Jis dėmesį nukreipia į savo paties tikrovę ir pakviečia Kerę joje apsilankyti. Dabar laukiu žmonos reakcijos. Ar ji išliks nutolusi ir nepasiekiama, ar pasinaudos galimybe sutriuškinti jį komentaru, pavyzdžiui: „Ak, tai *tu* kenti. Gerai, paklausyk, drauguži..."? Ar ji parems jo siekį ištrūkti iš jiems įprastos kilpos – nerimastingo persekiojimo ir skausmingo atsiribojimo?

Kerė giliai įkvepia ir iškvepia. Ji kalba švelniai: „Teisingai. Taip nutinka dėl to, kad tu manęs sieki, o aš būnu pavargusi. Tada tu pajunti stiprią nuoskaudą, tave užplūsta kartėlis ir tuo momentu tai jau tampa kaltinimu, kad nevertinu tavo nuomonės, neateinu ir neprisiglaudžiu prie tavęs."

Moteris, pripažindama jų kovoje kylančias emocijas, susieja prieraišumo temą su dabartinės jų dramos intriga. Ji kalba toliau: „Aš tikrai norėjau tavo patarimo dėl tos suknelės, bet tu įpykai, juk taip? Klausyk, mes čia jau buvome tūkstančius kartų. Tai jau praeity. Kodėl negalime liautis?"

Nesusilaikau nepasakiusi, kad kaip tik tai jie čia dabar ir daro. Jie jau mato savo negatyvaus bendravimo modelio visumą ir nesiekia jo susiaurinti laukdami, kol kuris nors sureaguos neigiamai. Dabar Kerė žengia dar vieną žingsnį link jų santykių saugumo. Ji palinksta prie Selo. „Na, aš manau, kad vis dar mokausi atpažinti tavo ypač jautrias vietas. Suprantu, kad galėjai pamanyti, jog praėjusį vakarą buvau emociškai šalta. Aš tiesiog buvau išsunkta. Pabijojau pradėti tai tau aiškinti. Žinau, kad geidei intymumo. Gal bijojau, kad vėl neįsiveltume į savo įprastus tuščius ginčus. Taigi aš tiesiog atsitraukiau."

„Ar tai buvo vienas iš tų kartų, apie kuriuos kalbėjomės? – klausia Selas. – Kai tu manai, kad niekas kitas, tik dviejų valandų trukmės mylėjimasis mane galėtų pamaloninti? Vienas iš tų atve-

jų, kai jauti psichologinį spaudimą ir manai, kad negali patenkinti mano reikalavimų?“

Ši reakcija mane apstulbina. Sulėtinę savo šėtonišką dialogą juodu atvėrė kelią smalsumui, domėjimuisi partnerio tikrove. Selas jau ne tik stengiasi „susidėlioti“ savo jausmus – jis trokšta įsijausti į žmonos jausmus ir juos priimti.

Akivaizdu, kad Kerę tai sujaudina, ir aš pastebiu, kaip ji pasilenkusi nusiauna raudonus aukštakulnius, savo „pasipūtusius batus“, taip ji juos buvo pavadinusi. Tie batai turi duoti pasauliui žinią, kad ji stipri moteris ir kad jos reikia paisyti. Ji arčiau prisitraukia kėdę. „Taip, tikrai jaučiau tą spaudimą. Ir atrodo, kad tik atsitraukiau. Bet dabar mes žinome, kad ta akimirka tau buvo labai iškalbinga, juk taip? Tada tu užsipuolei, o aš tik dar labiau atsiribojau. Tai šitaip dažniausiai ir būna.“

Kambaryje pasklinda kitokia muzika. Kiekvienas iš partnerių įsigilina į jų tarpusavio šokį ir įvardija savo žingsnius. Maža to, jie tiksliai įžvelgia, *kaip* jie vienas kitą į jį įstumia. Tik ar jie iš tikrųjų suvokia šio šokio poveikį tarpusavio santykiams? Ar supranta, kaip šis pasikartojantis ratas įtraukia juos abu į savo spąstus ir verčia pajusti atskirties ir baimės būseną? Mano komentaras: „Būti tokioje situacijoje labai sunku jums abiem. Juk galiausiai abu jaučiatės vieniši.“

„Taip, – sako Selas, – manau, kad tuomet atsiduriu liūdesio ir baimės kupinoje erdvėje. Kaip tik tai ir stengiausi pasakyti savo piktomis pastabomis. „Kodėl ji klausia mano nuomonės, lyg jai iš tiesų rūpėtų?“ Ir kai apima šis jausmas...“ Jis nutyla.

„Tai atsitinka, kai imate baimintis ir abejoti, ar iš viso bent kiek esate svarbus Kerei, – pasakau. – Tai būdinga mums visiems. Šis baiminimasis – meilės jausmo dalis. Tik būna labai sunku tiesiog sėdėti apie tai mąstant, kur kas lengviau – pradėti lieti pyktį.“

Dabar visas Kerės dėmesys nukreiptas į vyrą, ji kalba ramiai, užtikrintai: „Taigi ta baimė ir įstumia tave į tą tamsumą...“ – „Taip, – atsako Selas, – ir aš staigiai į ją įšoku stengdamasis kaip nors susidoroti su esama situacija, ją pataisyti. Mane užvaldo įniršis.“

„Ir tada, Selai, jūsų pyktis pažadina pačios Kerės baimes“, – paaiškinu. „Taip, tiesa, – sutinka Kerė. – Štai tada ir pajuntu baimę, kad niekada negebu šiam vyriškiui įtikti. Tiesiog nemoku to padaryti. Kvailiausia, kad iš tikrųjų man pačiai patinka su juo glamonėtis sėdint ant sofos. Man patinka tai, kaip mes mylimės. Mus abu užveda ir pribaigia tas kvailas šokis.“

Aš sakau, kad jie kalbėdamiesi ką tik pagavo tą savo dialogo šėtoną ir pargriovė. Jie abu skirtingais būdais stengėsi susidoroti su baimėmis siekdami sušvelninti savo nerimą, užuot vijęjį lauk. Bet Selas nori pasakyti dar vieną jam svarbų dalyką. Atrodo, kad jis net paaugo savo kėdėje, lyg staiga būtų pasijutęs stovįs ant gerokai tvirtesnio pagrindo. „Mes jau pradedame valdyti šią situaciją. Jeigu sugebėsime atpažinti savo akligatvius ir kaip nors susitvarkyti su savo ypač jautriomis vietomis bei suprasti, kaip nepilti ant jų druskos, kodėl gi ne, mes galėtume tapti... – jis padaro pauzę ieškodamas tinkamų žodžių, – na... netgi artimesni“, – baigia šypsodamasis. Kerė juokiasi ir siekia jo rankos.

Ką, mūsų nuomone, per šiuos du paskutinius dialogus daro Selas ir Kerė?

- Jie pradėjo judėti ne tik savo negatyvaus šokio žingsniu, bet ir ėmė pastebėti jo pasikartojimų sukuriamą modelį: kaip jis pasireiškia ir pasiglemžia jų santykius.
- Kiekvienas iš jų pripažįsta savo šio šokio žingsnius.
- Juodu pradėjo įžvelgti, kaip šie žingsniai tampa kiekvieno iš jų svarbiausia prieraišumo poreikių ir baimių priežastimi.

Jie ima suvokti, kokį neapsakomai didžiulį poveikį vienas kitam turi.
- Jie supranta, garsiai įvardija ir atvirai kalbasi apie nuoskaudas, kai jautėsi buvę atstumti, ir baimes būti paliktiems – išgyvenimus, suteikiančius šokiui energijos.

Visa tai reiškia, kad juodu geba konfliktus nuslopinti, neleisti jiems plėtotis. Maža to, kaskart, kai tik jie tai daro, abu kuria saugų pagrindą nepaprastoms emocijoms, kurios yra meilės jausmo dalis.

O dabar, sužinojus, kaip galima nuslopinti kilusį konfliktą, laikas pamėginti žinias pritaikyti gerinant savo santykius su partneriu.

Analizuokite ir mokykitės

1. Drauge su partneriu pasirinkite paprastą, bet neišspręstą (nesudėtingą) savo santykių situaciją, vieną iš susiklosčiusių per pastarąsias dvi ar tris savaites. Trumpai ją apibūdinkite raštu – lyg viską, kas vyko, būtų stebėjęs nepastebimas žiūrovas. Tikėkimės, jūs abu sutarsite dėl to, ką aprašysite. Dabar užrašykite iš eilės tai, ką tada darėte. Kaip jūsų veiksmai susiję su partnerio žingsniais ir kaip jie pastūmėja jį kaip tik taip elgtis? Palyginkite savo aprašymus ir parenkite bendrą variantą, priimtiną jums abiem. Rašykite paprastai, aprašomuoju stiliumi.

2. Rašykite apie jausmus, kuriuos išgyvenote, ir kaip jie paskatino taip partnerį emociškai reaguoti. Aptarkite tai, ką parašėte, ir parenkite bendrą variantą. Dabar paklauskite vienas kito

apie slaptesnius ir švelnesnius jausmus, kuriuos galbūt jautė jūsų partneris. Būkite smalsūs. Smalsavimas suteikia itin vertingos informacijos. Jeigu partneriui sunkiai sekasi įvardyti švelnesnius jausmus, pamėginkite spėlioti remdamiesi savo žiniomis apie ypač jautrias partnerio vietas. Pasikalbėkite su partneriu: arba patvirtinkite, kad tai, kaip apibūdinote jo švelnesnius jausmus esant tai situacijai yra tiesa, arba patikslinkite aprašymą.

3. Naudodamiesi pirmesne informacija pamėginkite drauge apibūdinti ar aprašyti, ką esant anai situacijai būtumėte galėję pasakyti vienas kitam, jeigu būtumėte gebėję atsistoti drauge vienoje barikadų pusėje ir užbaigti ją taip, kad abu būtumėte jautęsi esą saugūs. Kaip jūs būtumėte elgęsi? Ką būtumėte jautę vienas kitam ir ką manytumėte apie savo santykius?

4. Dabar pasirinkite sudėtingą neišspręstą problemą ir panagrinėkite ją šiais trimis aspektais. Jei įstrigsite, paprasčiausiai pripažinkite, kad tam tikrą pratybų dalį jums sunku atlikti. Jeigu pasirodys, kad jūsų partneriui sunku atlikti tam tikras pratybų užduotis, pasiteiraukite, ar jis žino, kaip šiuo momentu jūs galėtumėte padėti. Kartais pakanka menko padrąsinimo, kad žmonės toliau atliktų užduotį.

5. Jei būtumėte žinoję, kad konfliktų ir atsitolinimo momentus galima sušvelninti ar šitaip išnagrinėti, kaip tai būtų galėję paveikti jūsų santykius? Pasikalbėkite apie tai su savo partneriu.

Išnagrinėję šiuos tris pokalbius ir įgiję naujų įžvalgų dabar galėsite ir patys neleisti kilusiems konfliktams plėtotis. Tai labai

svarbu. Bet, jeigu iš tikrųjų norime, kad ryšys būtų stiprus, pagrįstas meile, normaliais tarpusavio santykiais, turime gebėti ne tik mažiau negatyviai bendrauti ir išgyventi baimių dėl galimo prieraišumui kilusio pavojaus. Taip pat turime suprasti ir priimti partnerio protestus dėl prieraišumui kilusių pavojų, atvirai ir įtaigiai kalbėtis, kad pokalbiai skatintų būti pasiekiamus, jautrius ir įsipareigojusius vienas kitam. Kaip tik šito ir mokysimės per kitus pokalbius.

4 pokalbis
Laikyk mane tvirtai. Įsipareigojimas ir ryšys

„Kai tave myli, tavo vardą taria kitaip.
Tiesiog žinai, kad tave mylinčių
žmonių burnoje tavo vardui saugu.“

Bilio, ketverių metų berniuko, meilės suvokimas

Dėl vieno iš daugelio ekranuose pateikiamų meilės įvaizdžių Holivudas neabejotinai teisus. Tai akimirka, kai du žmonės žvelgia vienas kitam į akis, paskui lėtai apsikabina ir pradeda šokti puikiai derindami judesius. Tai pamatę iš karto suvokiame, kad tuodu žmonės vienas kitam svarbūs, kad juos sieja tarpusavio ryšys.

Šie ekranuose matomi vaizdai beveik visada yra ženklas, kad pora išgyvena ankstyvą ir svaiginamą savojo romano pradžią. Retai pasitaiko, kad toks vaizdas reikštų brandesnę meilę. Bet tai ir yra Holivudo klaida. Nes tokios stipraus jautrumo ir įsipareigojimo akimirkos meilės ryšiui yra gyvybiškai svarbios. Tiesą sakant, jos ir yra skiriamieji laimingų, tvirtų porų ženklai.

Kai įsimylime, beveik visi natūraliai ir spontaniškai prisitai-

kome prie savo partnerių. Mes ypač gerai vienas kitą suprantame ir esame išskirtinai jautrūs kiekvienam partnerio veiksmui ir žodžiui, kiekvienai jo jausmų apraiškai. Bet laikui bėgant daugelis savo partneriams pradedame skirti mažiau dėmesio, nusiraminame ir netgi atbunkame. Mūsų emocijų antenos tampa ne tokios imlios, o galbūt ir partnerio signalai jau silpnesni.

Norėdami sukurti ir išlaikyti patikimą tarpusavio ryšį turime gebėti derintis prie mylimo žmogaus taip pat stipriai, kaip tai darėme anksčiau. Kaipgi mes tai galime padaryti? Sąmoningai kurdami įsipareigojimų vienas kitam ir tarpusavio ryšio pajautimo akimirkas. To mokydamiesi iš šio pokalbio žengsite pirmąjį žingsnį, o kiti pokalbiai atskleis, kaip toliau aktyviai stiprinti dvasinio artimumo jausmą, todėl panorėję patys gebėsite sukurti savo „holivudines akimirkas".

„Laikyk mane tvirtai" pokalbis remiasi saugumo jausmu, kurį jūs drauge su partneriu kūrėte per 1, 2 ir 3 pokalbius mokydamiesi, kaip nepradėti *negatyviai* bendrauti su partneriu, ar tai apriboti, taip pat išskirti ir įvardyti bent vieną iš slaptesnių jausmų, kylančių kartojantis negatyviems ciklams ir atotrūkiams. Veiksmingai siekti tarpusavio ryšio ir į partnerį palaikomai reaguoti labai sunku, jei poros santykiai neturi svarbiausio pagrindo – saugumo. Skaitydami šį pokalbio aprašymą išmoksite ne vieno *pozityvaus* kreipimosi į partnerį ir reagavimo į žmogų, kurį mylite, modelių. Praktiškai mokysitės kalbėti prieraišumo kalba.

Galvokite taip: 1, 2 ir 3 pokalbiai šiek tiek primena pasivaikščiojimą drauge parko takeliais, 4 pokalbis – panašus į tango. Jis parodo aukštesnį emocinio ryšio lygį. Visi prieš tai vykę pokalbiai – tai pasirengimas šiam, o visi būsimi dialogai priklauso nuo poros gebėjimų sukurti kaip tik šį. Pokalbis „Laikyk mane tvirtai" – pagrindinis tiltas, jungiantis erdvę tarp dviejų vienatvių.

Atsisakyti įprastos gynybinės elgsenos ir pripažinti savo svarbiausius poreikius gali būti sunku, netgi skausminga. Bet priežastis, kodėl rizikuoti verta, paprasta. Jei neišmoksime atvirai ir nuoširdžiai leisti partneriui iš tikrųjų suprasti mūsų prieraišumo poreikių, galimybė, kad jie kada nors bus patenkinti, – labai maža. Siunčiamas ženklas turi būti toks garsus ir aiškus, kad partneris tikrai gautų reikiamą žinią.

Jei manome, kad aplinkiniais žmonėmis apskritai pasitikėti galima ir mūsų ryšys su mylimuoju tvirtas, tada lengviau palaikyti emocinę pusiausvyrą, kai jaučiamės esą pažeidžiami, remtis savo giliausiais jausmais ir garsiai išsakyti prieraišumo poreikį, kuris yra mūsų esybės dalis. Bet jaučiant, kad ryšys netvarus, sunkiau pasitikėti savo poreikiais ir rizikuoti tapti pažeidžiamam. Tokiose situacijose kai kurie iš mūsų stengiasi valdyti savo emocijas bet kuria kaina ir, užuot atvirai atskleidę jas partneriui, tiesiog reikalauja to, ko trokšta. Kiti apskritai nepripažįsta, kad esama emocijų ir poreikių. Bet jų esama. Kaip filme *In the Cut**, kur nuovokus, bet kruvinas piktadarys šnabžda Meg Ryan herojei, vengiančiai artimumo su kitais žmonėmis: „Tu taip šito trokšti, kad net skauda."

4 pokalbį sudaro dvi dalys. Pirmoji – „Ko aš bijau labiausiai?" – reikalauja toliau tyrinėti ir detalizuoti savo slapčiausius jausmus, kuriuos užčiuopėte per ankstesnius pokalbius. Tuose dialoguose liftu leidotės į savo emocijų gelmes. Tam, kad dabar išskirtumėte savo prieraišumo prioritetus, turite nusileisti iki pat apatinio aukšto.

Antros dalies pavadinimas „Ko aš labiausiai iš tavęs tikiuosi?" yra lemiamas viso ETM klausimas. Tai apima gebėjimą atvirai ir

* Jane Campion filmas, Lietuvoje rodytas pavadinimu „Kruvinoji poezija" (*vert. past.*).

suprantamai išreikšti savo poreikius taip, kad partneris pajustų esąs kviečiamas dalyvauti naujame dialoge, kurio esminiai klausimai būtų: pasiekiamumas, jautrumas ir įsipareigojimas, taigi P. J. Į. pokalbyje.

Porai kyla sunkumų

Čarlis ir Kijoko – jauna imigrantų pora iš Azijos, kurios kultūroje priimta, kad vyras yra šeimos galva, atsakingas už namų ūkio reikalus, o emocijas reikšti nepriimtina. Kijoko, kai jos nepriėmė į universiteto magistrantūrą, tapo „isteriška" ir gydytojas skyrė gydymą antidepresantais. Čarlis mėgino jai padėti patarimais, kurie dažniausiai buvo tiesiog pastebėjimai, kad Kijoko savybės netinka jos pasirinktai profesijai. Neverta nė sakyti, kad tokie patarimai negelbėjo. Štai tokia buvo jų situacija, kai apsilankė pas mane.

Čarlis ir Kijoko lengvai atpažino savo šėtonišką dialogą: jis – emociškai atsiribojęs, skaito jai protingus moralus, kupinas „turėtum ir privalėtum", ji prapliumpa piktomis tiradomis ir iš bejėgiškumo puola į ašaras. Po kelių konsultacijų juodu jau galėjo prašnekti apie savo ypač jautrias vietas, nors jiems vis dar buvo sunku iš tikrųjų gilintis į jautrius dalykus. Kijoko, mažytė, egzotiškos išvaizdos, labai greitai kalbanti melodinga anglų kalba, papasakoja, kad jos vaikystė buvusi suvaržyta griežtų taisyklių ir kad šeima ją ignoruodavo tol, kol ji nepasielgdavo taip, kaip būdavo reikalaujama.

Aš pastebiu, kad dabar Kijoko nepakenčia bet kokių pasakymų, kaip ji „turėtų" elgtis, ir jaučiasi esanti baudžiama, kai tik pajunta Čarlį nutolstant. Ji stengiasi paaiškinti tai Čarliui: „Jaučiuosi lyg būčiau parblokšta, tokia apgailėtina, o tu ateini man įsakinėti.

Tu sakai: „Taip, tu ir turėtum jaustis esanti apgailėtina, dabar daryti tai ir tai.“ Taigi aš tau priešinuosi. Tavo patarimai mane tik žemina. Aš pasijuntu įskaudinta ir imu pykti. Tada tu pažeri man dar daugiau taisyklių, kaip turėčiau valdyti pyktį. Ir aš pasijuntu vieniša. Be jokios paguodos.“ Ji pripažįsta, kad jos vyras daugeliu atvejų „nepakartojamas“. Jis turi atsakomybės jausmą, yra sąžiningas, ji labai jį gerbia. Tik jų kivirčai ir jo fizinis bei emocinis atsiribojimas ją „veda iš proto“. „Manau, tu tai vadini nesąmonėmis. O mane vis labiau apima depresija.“

Čarliui, fizikos asui, iš pradžių buvo labai sunku tai suprasti. Pagal jo meilės sampratą žmona turėjo būti apsaugota nuo jos pačios „liūdėjimo“ ir būti jos gidu šiame naujame Šiaurės Amerikos pasaulyje. Kalbėdamas apie savo emocijas kartą jis prisipažįsta, kad jam širdis „plyšta“ dėl tų Kijoko pykčio „protrūkių“. Bet dažniausiai jis menkina savo nuoskaudas ir dėmesį sutelkia į žmonos „problemas.“

Pamažu Čarlis nustoja kritikavęs Kijoko reakcijas („Kijoko turi psichologinę problemą, ji permaininga kaip orai“) ir pradeda aptarinėti savo paties reakcijas („Aš ginuosi. Negaliu valdyti jos nepagrįstų protrūkių. Taip, kaip dabar, mes namie niekada nekalbame. Tokie pokalbiai man svetimi“), galiausiai imasi nagrinėti savo emocijas ir motyvus („Pasijuntu priblokštas. Taigi duodu patarimų, turinčių jai padėti valdyti pyktį“).

Kijoko ima aiškiau formuluoti, kaip ji „spaudžia“, kad jos nuomonės būtų paisoma ir Čarlis nustotų nuo jos tolti. Ji pripažįsta, kad ją skaudina, jog Čarlis jai nepritaria, kad jaučiasi „išbrokuota“ nuo to laiko, kai vyras nustojo su ja mylėtis ir ėmė vengti bet kokio fizinio kontakto. Atrodo, kad mano kabinete skamba žodžių *priblokštas* ir *išbrokuota* aidas. Baigiantis valandai Čarlis apibendrina: „Manau, kad mano patarimai ir logiški argumentai skaudi-

na Kijoko, verčia ją jaustis esant apgailėtiną. Mėginimas nepaisyti jos jausmų tik dar labiau pablogina padėtį." Kijoko, savo ruožtu, sako, kad dabar supranta, jog Čarlio abejingumas ir logika yra jo priedanga nuo diskomforto, kurį jaučia dėl jos „liūdesio".

Jie pajuda link pokalbio „Iš naujo permąstykite keblias situacijas". Tokios akimirkos būta, kai Čarlis lankėsi pas draugą, o Kijoko, jausdamasi vieniša, jam paskambino. Nors ir girdėjo jos balse susijaudinimą, Čarlis neišklausė, taigi pasakė esąs užsiėmęs ir baigė pokalbį. Tik visa tai pergalvoję dar kartą jie suvokė, kas iš tikrųjų įvyko. Kijoko prisipažįsta, kad ji tuomet galvojo apie jųdviejų santykių problemas ir jai staiga kilęs nenumaldomas noras paskambinti ir išgirsti ką nors, kas išsklaidytų abejones. O Čarlis aiškina, kad jis, išgirdęs jos balse emocinę įtampą, „sunerimo" ir, paprasčiausiai bijodamas artėjančio jos emocijų protrūkio, nuo jo pabėgo nutraukdamas pokalbį. Tada Kijoko pripažįsta, kad ji iš tiesų „kvailai nuliūsta", kai Čarlis nuo jos nutolsta, ir kad ji supranta, kaip dėl to vyras sutrinka ir kaip tai jį pribloškia. Jie abu patenkinti, kad dabar gali pasikalbėti apie tai, kai kartais „pameta kelią" savo santuokoje ir įsivelia į vienas kito kaltinimus.

Atėjo laikas Čarliui ir Kijoko pradėti 4 pokalbį ir išdrįsti atvirai pripažinti savo nepaprastus poreikius.

Ko aš bijau labiausiai?

Šios pokalbio dalies tikslas – išryškinti emocijas. Klausiu Čarlio, kaip Kijoko galėtų jam padėti vėl pasijusti saugiam, mylimam, ką jis esant šiems santykiams kadaise buvo patyręs. „Na, aš nebesibaiminčiau ir nemoralizuočiau, jeigu ji liautųsi lieti pyktį", – atsako jis. Tada paprašau jo papasakoti apie save ir savo jausmus. Jis

atsako nežinąs, nuo ko pradėti. Jausmų pasaulis jam „svetimas“. Bet dabar jis supranta, tai sakydamas man plačiai nusišypso: turbūt esama „logikos“, jog reikia įsiklausyti į tai, ką jauti, ir apie tai pasikalbėti. Jis pasisuka į Kijoko ir pasako, kad dabar, supratęs, jog ji jaučiasi atstumta ir baudžiama tuomet, kai jis jai patarinėja, mano ją esant lyg ir nuspėjamesnę, taip pat ir „saugesnę“. Bet jis nelabai žinąs, kaip iš tikrųjų „prisikasti“ iki savo paties *gilesnių* jausmų.

Klausiu, kaip jis apibūdino savo jausmus per ankstesnius pokalbius. Nuo ko pradėjo. Jis labai protingas vyras, ir pasako man tai, ko mes, psichoterapeutai, mokomės metai iš metų. Jis sako: „Na, pirmiausia žiūriu į tai, kas sulaiko mane, kas trukdo sutelkti dėmesį į jausmus. Žiūriu į tą momentą, kai atmetu jausmus ir tik galvoju, kaip rasti formulę problemai spręsti.“ Aš sutinku, ir Kijoko įsitraukia į pokalbį sakydama: „Tikriausiai primena tai, kaip aš mokausi anglų kalbos. Jeigu jausmai tau kaip užsienio kalba, sunku gerai jaustis. Mes stengiamės laikytis atokiau nuo to, ko nepažįstame. Tai, ko nepažįstame, gąsdina.“ Čarlis juokiasi ir žmonai atsako: „Taip. Vengiu jausmų, nes jie nesuprantami. Jaučiu, kad jų nevaldau. Lengviau parengti tau tobulinimosi programą.“

Jis atsigręžia į mane ir pasako dar vieną dalyką: „Mūsų labiausiai pavykę pokalbiai būdavo tie, kai sugebėdavome paimti problemą, kaip jūs sakote, „už rankenų“ ir ją nuodugniai apsvarstyti.“ „Rankenos“ – tai vaizdiniai, žodžiai ir frazės, atveriantys duris į mūsų slapčiausių jausmų pasaulį, silpnąsias mūsų vietas, mūsų emocinę tikrovę. Kijoko ir aš primename Čarliui kai kurias iš tų „rankenų“, kurios padėjo jam pasakojant žmonai apie savo reakcijas: širdis „plyšta“, jis sutrikęs, apimtas nerimo, pakvaišęs, sprunkantis. Čarlis pritardamas linkteli, bet jo išraiška rodo abejonę. „Man sunku sulėtinti tempą ir apsistoti prie tų „ranke-

nų", – šnabžda jis. – Netgi siekiant visa tai paaiškinti sau pačiam. Klausytis signalų, sujudinančių man jausmus ir mintis. Nežinau, kur tai nuves. Aš labiau pasikliauju mąstymu. Bet gal čia vien jo nepakanka." Aš pritariamai linkteliu ir klausiu, kokia gi „rankena" šią akimirką kausto jo dėmesį. Jis tyliai atsako: „Na, juk tai akivaizdu. Aš užsisklendžiu savo mintyse, kai nebegaliu pakelti nerimo nuojautos."

Mudvi su Kijoko net loštelime. „Koks to „nerimo", tokios abstrakčios sąvokos, ryšys su visu tuo?" Aš smalsauju garsiai. Tada į pokalbį įsiterpia Kijoko. Per ankstesnius pokalbius ji išmoko išsiaiškinti tokias abstrakčias sąvokas, panašias į šitą, ir neleisti joms sužlugdyti pokalbio. Ji palinksta arčiau vyro ir klausia: „Čarli, ar tai reiškia, kad tas nerimas ir yra priežastis, kodėl tu atsiriboji nuo savo emocijų ir manęs?" Jis spokso į grindis ir iš lėto linkteli.

Čarlis atsidūsta. „Aš tik noriu viską kontroliuoti, taigi manau, kad esama didelio nerimo. Aš iš tikrųjų sutrinku, kai matau Kijoko prislėgtą, tada jaučiuosi priblokštas. Aš nežinau, ką turėčiau daryti." Šioje vietoje noriu paliesti partnerio baimių ištakas, taigi paklausiu: „Ir kokia didžiausia nelaimė galėtų čia įvykti, Čarli? Ko tu bijai labiausiai?" Bet nėra reikalo net klausti. Čarlis pats prisipažįsta: „Žodis *sudaužytas* vis tuksi man galvoje, – sako jis. – Jeigu liksiu ir klausysiuosi Kijoko sielvartavimo, būsiu sudaužytas. Aš nebevaldysiu padėties. Tas protrūkis mus nužudys." Čarlis pasakė labai daug. Turime pasigilinti į šį momentą. Taigi mėginu iš jo iškvosti dalelę po dalelės ir padėti Čarliui šią temą išplėtoti. Visada geriausia pradėti nuo emocijos atpažinimo.

Klausiu: „Taigi, Čarli, čia svarbiausia emocija, kaip išgirdau, yra baimė. Ar teisingai supratau?" Jis išdidžiai linkteli. „Taip, aš ją jaučiu štai čia", – sako jis ir patapšnoja sau į krūtinę. Aš klausiu toliau: „Bet ką gi ši baimė tau sako? Kokių siaubingų „jeigu"

čia esama? Galbūt, jeigu nebūsi toks šaltas, Kijoko taps dar labiau nekontroliuojama? Gal tu išgirsi, kad ji trokšta to, ko tu nežinai, kaip jai suteikti? Jei būsi atviras savo žmonos skausmui, tai reikš, kad nebuvai tobulas vyras, koks turėjai būti? Tada gal ją visiškai prarasi?" Čarlis energingai linkteli. „Taip, visa tai tiesa. Viskas. Aš taip stengiausi. Regis, žinau ką daryti, bet tai neveikia. Kuo labiau stengiuosi ją įtikinti elgtis protingai, tuo blogiau darosi. Todėl jaučiuosi bejėgis. Visiškai bejėgis. Man sekasi viskas, kad ir ką darau. Aš vadovaujuosi taisyklėmis. Bet dabar..." Jis skėsteli rankomis taip pripažindamas pralaimėjęs.

Kuris iš mūsų nenorėtų, kad būtų viena ar dvi patikimos taisyklės, kaip mylėti ir būti mylimam? Tačiau meilė – improvizacija. O Čarlis pasitraukia nuo geriausio orientyro – savo ir žmonos emocijų.

Klausiu jo: „Dabar klausydamasi apie šiuos baimės ir bejėgiškumo jausmus noriu paklausti, kas tave labiausiai gąsdina, kokio ženklo bijai labiausiai? Ar gali pasakyti tai Kijoko?" Jis atsisėda tiesiai ir išrėkia: „Aš nežinau, kaip tai padaryti. Aš neįstengiu sugalvoti, – dar labiau pasisuka į Kijoko ir sako: – Aš neišmanau, kaip elgtis, kai tu su manimi nesijauti laiminga. Ir gali pratrūkti pykčiu bet kurią akimirką. Niekada savimi nepasitikiu būdamas su tavimi. O juk man šito reikia. Man labai liūdna. Mes drauge nukeliavome į kitą pasaulio kraštą. Jei neturėsiu tavęs..." Vyras pravirksta. Kijoko taip pat.

Kas gi čia atsitiko? Čarlis išnarpliojo ir įvardijo savo slapčiausias emocijas, kurios atskleidė jo tvirto emocinio ryšio su žmona poreikį. Iš savo emocijų maišaties jis dėlioja aiškią žinią apie prieraišumo poreikį. Pažvelgiu į jį, o jis man nusišypso. Vyras nepanašus į bejėgį ar sutrikusį. Paklausiu: „Čarli, kaip jautiesi visa tai pasakęs?" – „Kažkaip keistai, – atsako jis. – Dabar jaučiuosi gerai dėl

to, kad sugebėjau šiuos dalykus pasakyti. Nesubyrėjau į šipulius. Kijoko irgi vis dar tebėra čia, o aš jaučiuosi tapęs stipresnis.“ Kai išnagrinėjame ir įprasminame arba, kaip aš tai vadinu, „sutvarkome savo patirtis ir išgauname iš jų esmę“, nesvarbu, kad ir koks skausmingas būtų procesas, galiausiai pajuntame palengvėjimą ir jaučiamės stipresni.

Tai kitas, pasiekiamesnis Čarlis. Kijoko reakcija šią akimirką bus lemtinga. Esant nelaimingiems santykiams, vienam partneriui surizikavus ir atsivėrus, kitas pernelyg dažnai arba šito nesupranta, arba bijo patikėti tuo atsivėrimu. Teko girdėti, kaip partneriai nepripažindavo ir atmesdavo naujus savo mylimųjų žingsnius jų pusėn, o argumentai būdavo nuo „tai juokinga“ iki „na, na, pažiūrėsim, kaip tai įrodysi“. Ir jie vėl grįždavo prie savo šėtoniško dialogo.

Tiesa yra ta, kad niekas nenori rizikuoti gauti atkirtį ir neatsiveria kaip Čarlis, jeigu tas kitas žmogus nėra jam iš tikrųjų svarbus. Pasitaiko, kad atsivėręs partneris turi kurį laiką nuolat kartoti savo žinią tol, kol mylimasis įpranta į jį žvelgti kitaip. Savo šėtoniškame dialoge įstrigusioms poroms būtų pravartu dar kartą peržvelgti 1, 2 ir 3 pokalbius.

Laimei, Kijoko palaiko Čarlio atsivėrimą. „Dabar aš daug geriau suprantu, kaip tu mintimis „eini“ į tą šalčiu dvelkiančią vietą, ir viskas baigiasi tuo, kad imi žerti man nurodymus, – sako ji. – Niekada nemaniau, kad aš tau reiškiu tiek daug, kad galiu šitaip smarkiai tave įskaudinti. Gerbiu tave už tai, kad atvirai apie tai kalbi. Dėl to jaučiuosi tampanti tau artimesnė.“ Čarlis tiesiog jai šypteli ir kartą ar du apsisuka sukamojoje kėdėje.

Gebėjimas rimtai žiūrėti į nekasdienius partnerio atsivėrimus ir tame dalyvauti yra abipusio jautrumo ir įsipareigojimų pradžia. Čarlio jausmai pasiekė Kijoko.

Dabar atėjo Kijoko eilė atskleisti savo jausmus ir pažiūrėti, ar Čarlis nepasitrauks. Ji grįžta prie esminės akimirkos ir sako Čarliui: „Kai parėjai namo, pasakiau tau, kad esu nuliūdusi, o tu atsakei: „Tik neapkrauk manęs tom nesąmonėm“, ir kad jeigu tokie protrūkiai nesiliaus, tu tikriausiai būsi priverstas išeiti. Pasijutau pasiekusi ribą. Aš negaliu visada būti rami ir racionali.“ Čarlis pasijunta nepatogiai ir vos girdimai sumurma: „Atsiprašau.“ Jis pripažįsta, kad tokiais atvejais neįstengia suprasti jos nuoskaudos.

Kijoko spusteli emocijų lifto mygtuką ir nusileidžia keliais aukštais žemiau. Ji pradeda: „Man taip liūdna, kad atrodo, jog mes daugiau nebegalėsime būti kartu.“ Čarlis linkteli ir atsako: „Bet tu neturėtum taip jaustis, juk mes stengiamės pagerinti savo santykius, – jis susiima, papurto galvą ir tęsia: – Aš pasistengsiu suprasti tavo nuoskaudas. Kokia akimirka buvo blogiausia, kokį nemaloniausią jausmą patyrei?“ Tai buvo labai geras klausimas, ir jį užduodamas Čarlis pagelbėjo žmonai užčiuopti reikalo esmę.

Bet Kijoko negali į jį atsakyti. Ji sėdi ir tyli, veidu ritasi didžiulės ašaros. Čarlis paglosto jai kelį. „Kad esi pamišusi, aš pasakiau tik todėl, jog išsigandau dėl galinčių tarp mūsų įsiliepsnoti blogų jausmų“, – šnibžda jis. Kijoko atsako: „Baisiausios akimirkos buvo, kai tu metei ragelį, ir vėliau, kai pasakei, kad išeisi. Tu pasakei, kad aš tokia neprotinga.“

Čarlis, dabar labai sunerimęs, taria: „Nežinau, ką daryti, kad būtų geriau. Ką turėčiau padaryti?“ – klausia atsisukęs į mane. „Kad būtų geriau, Kijoko turi jausti, jog tu esi kartu su ja, – atsakau. – Turi parodyti, kad tau ne tas pats, ar jai skaudu.“ Jo akys išsiplečia, jis negali patikėti. Kijoko vėl kalba: „Jeigu man liūdna arba baisu, arba pykstu ant tavęs, tu tiesiog nusisuki nuo manęs.

Tu nenuramini manęs. O dabartiniu metu nesimyli su manimi ir netgi neapkabini. Kaip tik tada, kai man tavęs reikia, tu pradedi reikšti nepritarimą. Tu nusigręži ir menkini mane. Aš nesu tokia žmona, kokios tu nori."

Sunku klausytis Kijoko pasakojimo apie patirtus atstūmimo ir baimės būti paliktai jausmus. Nenuostabu, kad kartais ji praranda emocinę pusiausvyrą, ima piktai protestuoti prieš esamą situaciją ar panyra į depresiją. Bet dabar ji kalba aiškiai ir tiksliai: „Mane žudo, kai tu, nepaisydamas, kaip aš jaučiuosi, griebiesi savo taisyklių. Dar niekada nesijaučiau tokia vieniša, – dabar ji žiūri tiesiai į jį. – Čarli, tu nesi dėl manęs, nesi su manimi. Taigi mane apėmusi panika. Ar tu mane girdi?"

Jis siekia jos rankų, abi suima ir laiko. Jis vis linksi galva. „Taip, taip, taip." Čarlis tyliai jai sako: „Labai liūdna tai girdėti. Man labai liūdna." Ir tai tiesa. Jo emocinis įsitraukimas yra toks pat apčiuopiamas kaip kėdė, ant kurios jis sėdi. Kijoko aiškiai atskleidė suprantanti savo giliai slypinčias emocijas ir mylimajam davė nedviprasmišką ženklą – įvardijo prieraišumo poreikį. Ji išgrynino savo stipriausią skausmą, įvardijo tai, kas mumyse užprogramuota ir pasireiškia kaip apleistumo ir panikos, kad mylimajam nerūpime, jausmai, ir jis ją išgirdo.

Abu partneriai suvokė savo emocinę tikrovę ir atsivėrė vienas kitam.

Analizuokite ir mokykitės

Čarlis daug ką daro, kad suvoktų savo slaptesnes emocijas ir galėtų jomis dalytis. Pamėginkite prisiminti ar iš naujo paskaitykite šiuos epizodus, kur:

- Čarlis pradeda analizuoti dabartinę situaciją ir tai, kaip jam sunku suvokti savo jausmus. Kas trukdo jam pasakyti, kaip jis jaučiasi?
- Čarlis atpažįsta kai kurias užuominas iš anksčiau vykusių pokalbių ir išvysta tuos vaizdinius, frazes ar jausmus dienos šviesoje. Kai jis pažvelgia į juos iš arti, supranta, kad iš tikrųjų tai baimės, gėdos, liūdesio ar netekties apibūdinimai.
- Čarlis atpažįsta baisiuosius „jeigu" – blogiausia, kas galėtų įvykti, jeigu jis pripažintų savo partnerės jausmus. Pražūtingų padarinių vardijimas atskleidžia tai, ko jis pats labiausiai bijo: likti bejėgiškam ir vienišam. Tai svarbiausia 4 pokalbio dalis.
- Čarlis apie savo slapčiausias baimes pasisako žmonai ir apmąsto, kaip atvirai atskleisti jai jausmus.

O dabar pažvelkime į tai, ką savo vyrui atskleidė Kijoko, ir pamėginkime atsakyti į šiuos klausimus:

- Kokia situacija labiausiai įskaudino Kijoko?
- Kas baisiausia, jos požiūriu, galėtų įvykti?
- Įvardykite keturis dalykus, kuriuos daro Čarlis, kai Kijoko būna apimta liūdesio ir nerimo, ir kurie sukelia jai baimę dėl prieraišumo. Kijoko įvardijo juos paprastais žodžiais, reiškiančiais veiksmus.
- Kokios dvi emocijos būdingiausios Kijoko?

Grįžkite prie esminio dabartinių savo santykių momento, atraskite savo „rankenas" ir jas apibūdinkite raštu. Paprašykite partnerio padaryti tą patį. Paskui atsisėskite drauge. Kuris iš jūsų labiau užsisklendęs? Tas ir pradeda pokalbį, nes kai santūresnis partneris nerodo jokio įsipareigojimo ženklo, aktyvesniam, nuolat pro-

testuojančiam sunkiau atsiverti tam, kuris labiau įsijautęs į savo nuoskaudas ir baimes. Jeigu esate santūresnis, sekite Čarlio pėdomis ir įsijauskite į savo pagrindines baimes, atvirai jas išpažinkite ir pasakykite, kaip jaučiatės jas atskleidę.

Jeigu esate tas, kuris klausosi, reaguokite atsakydami, kaip jaučiatės girdėdami partnerio atsivėrimą. Buvo lengva ar sunku suprasti partnerio žinią? Jei buvo sunku, kada partneriui kalbant tapo sunku klausytis? Ką tuo momentu pajutote? Koks jausmas apėmė? Drauge panagrinėkite kilusius jausmus.

O dabar partneris, kuris buvo klausantysis, taip pat atsiveria.

Šis pokalbis bus ypač naudingas poroms, kurių santykiai įtempti, bet pravers ir toms, kurių santykiai darnūs. Visi mes turime baimių dėl prieraišumo, tik kai kada jos mums neatrodo svarbios.

O svarbiausia, nepamirškite, kad tai jautrus pokalbis: jūs abu atskleidžiate savo pažeidžiamiausias vietas. Abu privalote gerbti riziką, kurios ėmėsi partneris. Atminkite, kad jūs abu žengiate šį žingsnį, nes vienas kitam esate išskirtiniai ir stengiatės sukurti ypatingą jus siejantį ryšį.

Ko aš labiausiai iš tavęs tikiuosi?

Įvardijus esmines baimes dėl prieraišumo natūraliai vyksta svarbiausio poreikio – prieraišumo – atpažinimas. Baimė ir ilgesys – tai dvi tos pačios monetos pusės.

Antroje 4 pokalbio dalyje tiesiai pasakoma apie prieraišumo poreikį, kurį *dabar* gali patenkinti tik jūsų partneris.

Šis pokalbis gali būti sklandus ir lengvas arba kupinas abejonių. Viena yra pripažinti ir priimti savo paties emocinę tikrovę ir visai kas kita atskleisti ją partneriui. Tai didelis šuolis tiems,

kuriems retai yra tekę pasijusti saugiai šalia kitų žmonių. Taigi kodėl tai reikėtų daryti? Nes mes ilgimės ryšio, o nuolat besiginančių ir atsiskyrusių žmonių gyvenimas tuščias ir liūdnas. Rašytoja Anaïs Nin nuostabiai perteikia šią mintį: „Ir atėjo diena, kai rizika likti susispaudus pumpure tapo skausmingesnė, nei rizika pražysti."

Mano klientė Rozmari apie tai kalba kitaip. Kanadoje žmonės žaidžia ledo ritulį. Kartais mes net gyvenimą lyginame su ledo rituliu! Rozmari, aistringa žaidėja, pasisuka į partnerį Andrė ir sako: „Aš dėviu veido apsaugą. Aš turiu ją nusiimti, jeigu noriu, kad tu suprastum, ko trokštu, ir paprašyti tavęs to, ko aš noriu. Viena mano esybės dalis sako, kad taip atsiverti – tai atstatyti veidą smūgiui, kaip atsitiko praėjusį mėnesį žaidžiant ledo ritulį. Veido slėpimas po apsauga nereiškia, kad nemyliu tavęs ar kad tu esi blogas partneris. Aš amžinai žaidžiu gynyboje. Atsigręžti ir paprašyti. Tai jau visai kita pozicija. Tai baugina. Bet jei kalbėtume sąžiningai, su ta kauke aš jaučiu tuštumą. Taip irgi žaidimo nelaimėsi."

Grįžkime prie Čarlio ir Kijoko ir pažiūrėkime, kaip jie keliavo per šią lemiamą 4 pokalbio dalį. Aš paklausiu Čarlio: „Ko tau reikia iš Kijoko dabar, kad, kaip sakei, pasijustum „saugiai ir užtikrintai"? Ko trokšti, Čarli? Ar gali aiškiai pasakyti Kijoko, ko tau iš jos reikia?" Jis akimirką pasvarsto, tada atsisuka į ją ir pradeda: „Aš noriu žinoti, kad tada, kai nepasirodau esąs tobulas vyras, būnu sumišęs, nežinau, ką daryti, tu vis tiek nori būti su manimi. Gal ir tai, kad tau manęs reikia netgi tada, kai pyksti. Netgi kai būnu priblokštas, darau klaidų, užgaunu tavo jausmus. Aš noriu žinoti, kad tu manęs nepaliksi. Kai tu esi prislėgta ar labai įniršusi, atrodo, kad tavęs jau nebėra. Taip, teisingai. Aš teisingai pasakiau, – ir tada, lyg staiga suvokęs rizikuojąs, jis nusisuka, nervingai

pasitrina kelius ir tyliai ištaria: – Man labai sunku šito prašyti. Aš niekada niekieno šitokių dalykų nesu prašęs."

Čarlio veide matomos emocijos sugraudina Kijoko. Ji atsako švelniai, bet tvirtai: „Čarli, esu čia, su tavimi. Tai viskas, ko aš noriu, – būti su tavimi. Man nereikia tobulo vyro. Jeigu mes galime štai taip kalbėtis, mes galime vėl tapti artimi. Tai viskas, ko aš kada nors troškau." Čarlis atrodo ne toks įsitempęs ir šiek tiek pritrenktas. Jis nusijuokia ir taria: „Ak, dabar tai gerai, viskas iš tikrųjų labai išmintinga." Ji juokiasi drauge su juo.

Kijoko, atėjus eilei įvardyti savo poreikius, pradeda kalbėti dabar jau žinanti, kad jos noras išsklaidyti kilusias abejones ir nuraminti yra „tinkamas, netgi natūralus dalykas". O šis žinojimas jai padeda suvokti, ko ji iš Čarlio nori. Bet tada ji, žinoma, nukrypsta nuo temos. Stebeilydama į lubas kalba apie norus tiesiogiai nesikreipdama į vyrą. „Manau, norėčiau, kad jis..." Sustabdau ją, paprašau įsiklausyti į savo slapčiausius jausmus, pasisukti į Čarlį ir kalbėti žiūrint į jį.

Kijoko pasisuka į Čarlį ir giliai įkvepia. „Aš noriu, jog priimtum tai, kad esu emocingesnė nei tu ir kad tai gerai. Tai – ne trūkumas. Ir nieko blogo, kad manęs raminamai neveikia priežasčių vardijimas ir tie *privalėtum*. Noriu, kad liktum su manimi ir būtum artimas, parodytum, jog rūpiniesi manimi, kai nesijaučiu esanti stipri. Noriu, kad prisiliestum prie manęs ir apkabintum, pasakytum, jog esu tau svarbi. Tiesiog noriu, kad būtum su manimi. Tai viskas, ko man reikia."

Čarlis visai apstulbo. Jis ištaria: „Tu sakai, jog paprasčiausiai nori, kad būčiau šalia?" Kijoko jo paklausia: „Kaip tai atrodo, kai kalbu tokius dalykus?" Jis papurto galvą: „Tai rodo, kad aš dėjau labai daug pastangų norėdamas, kad mes eitume vieninteliu keliu, bet nepastebėjau paprasčiausio takelio, buvusio čia pat, – tada jis

švelniai šypteli. – Tai gerai skamba. Jau geriau. Aš galiu šito imtis. Galiu tai padaryti būdamas su tavimi."

Dabar ir Čarlis, ir Kijoko suderino savo svarbiausius poreikius ir gali siųsti vienas kitam aiškius ženklus, susijusius su šių poreikių tenkinimu. Jie gali daryti tai, ką daro partneriai, siejami stipraus prieraišumo jausmo. Žinodami savo pačių emocijas ir kliaudamiesi jomis, prisimindami praeityje patirtas baimes jie sustiprėjo, kiekvienas individualiai ir abu drauge. Kai poros geba tai padaryti, joms lengviau sekasi užglaistyti konfliktus, nesantaiką ir ugdyti meile grįstus santykius.

Čarlis ir Kijoko ne tik tapo pasiekiami, jautriai reaguojantys ir įsipareigoję vienas kitam, jie ėmė skleistis kaip asmenybės. Kijoko kategoriškesnė, Čarlis lankstesnis. Dabar žinodami, kaip įtraukti vienas kitą į P. J. Į. pokalbį, jie gali padėti vienas kitam tobulėti.

Apžvelkime dar dviejų porų „Laikyk mane tvirtai" pokalbių akimirkas. Asmeninės šių porų istorijos buvo komplikuotesnės, jų emocinio saugumo jausmas – gerokai trapesnis nei Čarlio ir Kijoko. Tačiau jos taip pat sugebėjo paskatinti savo širdis prabilti.

Diana ir Deividas dėl savo santykių kovojo trisdešimt penkerius metus, eidami per baimės, emocinio bado, depresijos rūką – visa tai, kas liko po jų ankstesnio gyvenimo, paženklinto prievartos ir smurto, kadaise patirtų iš tų žmonių, kurių jiems reikėjo labiausiai. Tik prasidėjus mūsų užsiėmimams Diana pasakė Deividui: „Aš turiu išeiti. Aš negaliu kamuotis kaskart, kai tu išsigąsti. Galų gale dienų dienom tūnoti užsidarius savo kambaryje – ne išeitis. Negaliu gyventi už šios sienos." Dabar per pokalbį „Laikyk mane tvirtai" ji sako Deividui: „Aš myliu tave. Aš noriu artimumo, bet negalima jo siekti spaudimu. Su tavimi noriu jaustis saugi. Noriu, kad suteiktum man laisvės rinktis, išgirstum, kai sa-

kau, kad esu užversta darbais. Tavo pastangos, kad abu žengtume vienodo dydžio žingsniais, bergždžios. Po visų šių metų aš noriu, kad tu patikėtum, neleisiu tau išeiti, neleisiu mums išsivaikščioti. Malonu šokti drauge. Noriu, kad padėtum man su tavimi jaustis saugiai ir tik paskui prašytum, siektum manęs. Tada aš galiu atsigręžti ir mes galime šokti."

Atėjus Deivido eilei kalbėti apie poreikius, užuot išliejęs savo prieraišumo baimes tulžingais komentarais apie Dianą, jis kalba apie savo netekties baimę ir kitą tos baimės pusę – ilgėjimąsi ryšio. Jis siunčia žmonai aiškią žinią, kuri perteikia jo slapčiausias emocijas ir troškimus. Tai „saugus pokalbis". Nėra pykčio pliūpsnių ar išsisukinėjimo remiantis intelektualiais samprotavimais. Dabar jis gali siekti savo žmonos.

„Nežinau, kaip tai išsakyti žodžiais, – pradeda jis. – Tai primena man situaciją kariuomenėje, kai turėdavau šokti iš lėktuvo. Tik čia nėra parašiuto! Diana, aš esu baugštus žmogus. Esu išmokęs visą laiką sergėtis pavojų. Esu pratęs iš karto pradėti veikti „prisiimk atsakomybę" režimu ir man labai sunku elgtis kitaip. Bet dabar žinau, kaip mano atsakomybės prisiėmimas apsunkino tau gyvenimą ir atstūmė tave, – kiek patylėjęs kalba toliau: – Viena mano esybės dalis visada bijo, kad tu negali iš tikrųjų mylėti manęs. Aš nuolat reikalauju tą meilę patvirtinti, žinios, kad esu tau svarbus. Visada trokštu, kad išsklaidytum mano abejones. Noriu žinoti, kad esu mylimas, nepaisant visų mano problemų, mano charakterio. Tačiau man taip sunku prašyti. Dabar aš nesvarumo būsenos! Man reikia užtikrintumo. Ir man taip sunku prašyti. Ar tu gali mane mylėti netgi su visomis mano problemomis?"

Dianos veido išraiška rodo, kad ji mato visą jo patiriamą skausmą ir baimę. Ji palinksta link jo ir labai lėtai, atsargiai sako: „Aš myliu tave, Deividai. Myliu nuo šešiolikos metų. Nežinau,

kaip dabar reikėtų nustoti mylėjus. Kai tu šitaip kalbi, noriu laikyti tave apkabinus amžinai."

Jų veidus užlieja šypsenos.

Filipas ir Tabita labai skiriasi nuo Deivido ir Dianos. Abiejų pirmosios santuokos nebuvo sėkmingos, kiekvienas labai daug investavo, kad aukštai užkoptų karjeros laiptais. Jų penkerius metus trukusių santykių krizė pasireiškia tuo, kad jiems susiruošus apsigyventi drauge Filipas kaskart ima ir apsigalvoja. Abu labai intelektualūs, rafinuoti žmonės, kurie, vos kilus mažiausiai įtampai, stengiasi jos išvengti. Filipas užsismaukia ant akių brangią minkštą fetrinę skrybėlę ir neria į savo religinius renginius ir platonišką draugystę su kitomis moterimis, o Tabita naršo parduotuves ieškodama dar elegantiškesnių kostiumėlių ir meno dirbinių arba panyra į darbo projektų sūkurį. Abu kiek nustebę, kad neatrodo galį išsiskirti ir pasukti skirtingais keliais, bet Tabita galiausiai pateikia Filipui ultimatumą. Apsigyvenkime kartu arba mūsų santykiams – galas.

Pirminę Filipo nuostatą išreiškia jo teiginys: „Netikiu, kad žmonėms reikia žmonių. Seniai nusprendžiau, kad tai tiesiog kvailystė. Aš turiu daugybę draugų, bet geriausiai jaučiuosi būdamas vienas. Niekada nesuvokiau šitų „mieloji" ir „balandėli" nesąmonių." Dabar jis sako Tabitai: „Suprantu, kad kaskart, kai tik mes iš tikrųjų tampame artimi, kai pribręsta akimirka prisiimti įsipareigojimus, dalis mano esybės ima panikuoti ir užtrenkia duris. Manau, kad seniai esu nusprendęs niekada nestatyti visko ant kortos. Niekada niekam nesuteikti galios įskaudinti mane ar sutriuškinti. Taigi man nepaprastai sunku pripažinti, jog noriu, kad manimi rūpintumeisi, noriu atsidurti tavo glėbyje. Netgi dabar tai sakydamas jaučiu, kad manęs laukia ašarų jūra. Man reikia žinoti, kad tu niekada gyvenime nenusigręši ir neatsiribosi nuo manęs. Aš matau save, mažą berniuką, kuriam buvo liepta eiti šalin, kai

mama susirgo. Tam tikra prasme tas mažas berniukas ir įsako man bėgti, kai tik pajuntu, kad man tavęs reikia. Aš noriu leisti tau priartėti. Ar galėtum išmokyti mane pasitikėti? Ar gali pasakyti man, jog neapleisi, kad ir kas nutiktų?"

Tabita tik tą ir tegali daryti, nes šios poros ryšys jau tapo kur kas nuoširdesnis. Atėjus jos eilei įsitraukti į P. J. Į. pokalbį, ji jau gali pasakyti: „Šiek tiek įstengiu suprasti, kad nuo manęs šalin tave stumia tavoji baimė. Bet turiu žinoti, jog esu tau tiek svarbi, kad šią baimę nugalėtum. Negaliu susitaikyti su tokia nežinia. Per daug skaudu. Noriu, kad tu investuotum į mus, į mūsų santykius. Aš myliu tave ir manau, kad tu gali manimi pasitikėti. Bet man reikia to stabilumo, vietos, kuri būtų mūsų abiejų. Man sunku tai sakyti. Baiminuosi, kad nesu pakankamai gera, pakankamai tobula sakyti tau tokius pageidavimus. Apninka mintys, kad gal tai, jog tu vis dar bijai, yra mano kaltė, ir galbūt noriu pernelyg daug. Manau, praeityje kaip tik tokios mintys sulaikė mane nuo sprendimo nubrėžti šią ribą. Ar aš iš tikrųjų verta šito? Ar turiu teisę? Gerai, turiu ar neturiu, noriu, kad įsipareigotum, jog leisi man būti svarbi tau! Neturėdama tos saugios vietos gyvenime negaliu daugiau rizikuoti. Per daug baugu, pernelyg skausminga. Noriu, kad surizikuotum ir atvertum man duris. Aš tavęs nenuvilsiu."

Filipas, akivaizdžiai sujaudintas jos žodžių, švelniai taria: „Taip. Manau, tu nori būti su manimi. Ir tu verta mano rizikos. Mane buvo įtraukusi mano paties baimė, per daug bijojau atsiverti iš tikrųjų. Bet negaliu tavęs prarasti. Taigi aš investuoju, tai baugina, ir aš esu čia."

Nuo to momento, kai tik Filipas išsklaido jos abejones įsipareigodamas, spinduliuodamas meilę, šie jųdviejų santykiai įgyja tvirtą ir saugų pagrindą.

Neuromokslai apie tarpusavio harmoniją

Mano tyrimo rezultatai rodo, kad kiekviena pora po pokalbio „Laikyk mane tvirtai" kaskart pajunta stiprų emocinį ryšį. Fizikai kalba apie „rezonansą", tarp dviejų elementų kylančius atsakomuosius virpesius, sudarančius jiems sąlygas akimirksniu sinchronizuoti signalus ir vėl veikti harmoningai. Tai tokios pačios vibracijos, kurias girdžiu Bacho sonatos kulminacijoje, kai šimtas muzikos tonų susilieja. Kiekviena mano kūno ląstelė reaguoja ir aš su šia muzika tampu vieniu. Kai stebiu panašias akimirkas, kurias patiria motina ir vaikas, mylimieji, žmonės, siekiantys suprasti ir pajuntantys stipresnį ryšį, mano reakcija visada būna tokia pati: staiga užplūsta džiaugsmas.

Tą ryšio pojūtį parodo ne tik mūsų jausmai, bet ir mūsų kūno ląstelės. Kai partnerių reakcija vienas į kitą pagrįsta empatija, naujausi tyrimai rodo, kad tuomet suaktyvinamos tam tikros nervų ląstelės, vadinamieji veidrodiniai neuronai, esantys prefrontalinėje galvos smegenų žievėje. Atrodo, šie neuronai yra vienas iš pagrindinių mechanizmų, leidžiančių mums pajusti, ką išgyvena kuris nors žmogus. Tai yra kitoks supratimo lygmuo nei kito žmogaus jausmų suvokimas protu. Kai stebime kito asmens veiklą, šios smegenų ląstelės reaguoja taip, lyg mes patys tai darytume. Veidrodiniai neuronai – mūsų genetinio paveldo dalis, mes „užprogramuoti būti susiję", ir tai suteikia pagrindą meilės ir atsidavimo jausmams.

Smegenų tyrėjai veidrodinius neuronus atsitiktinai atrado 1992 m., kai vienas iš jų, fiksuodamas beždžionės smegenų veiklos rodiklius ir tuo pat metu laižydamas ledus, pastebėjo, kad beždžionės smegenys sureagavo taip, lyg *ji* pati būtų juos laižiusi! Šie specializuoti neuronai leidžia mums „perskaityti"

kito žmogaus ketinimus ir emocijas „priėmus" tą kitą į savo vidų. Smegenis tiriantys mokslininkai, pasiskolinę iš fizikų kai kurias sąvokas, dabar jau kalba apie atgarsį sukeliančias empatijos rezonanso būsenas. Tai skamba labai abstrakčiai. Šis atradimas įsimylėjėliams yra žinia, kad žiūrėjimas vienas į kitą turi juntamą galią. Jis padeda būti tuo metu jausmingiems ir priimti partnerio siunčiamus nežodinius ženklus. Tai sukuria tam tikrą susidomėjimą ir empatiją, kurių nelieka ne tokio tiesioginio, atviro pokalbio metu. Veidrodiniai neuronai leidžia mums pamatyti kito žmogaus emocijas ir jas pajusti visa savo esybe. Prieraišumo samprata pagrįsta mokslo įrodymais, kad patikimo tarpusavio ryšio esmė – „jaustis jaučiamam".

Per pirmąsias konsultacijas Čarlis ir Kijoko nerezonavo. Jiems būdavo sunku net pažvelgti vienam į kitą ir atrodė, kad juodu kalba skirtingomis kalbomis. Tačiau per pokalbį „Laikyk mane tvirtai", kai Čarlio lūpų kampučiai nusvirdavo ir akys prisimerkdavo, Kijoko taip pat imdavo merktis. Kai jis nusijuokdavo, ji nusišypsodavo. Jo emocijų daina tapo dueto atliekamu kūriniu. Tikėtina, toks jautrumas ir sudaro empatijos pagrindą, kai mes tiesiogine prasme jaučiame kitą žmogų ir jaučiamės esantys drauge su juo, todėl elgiamės supratingiau.

Tai tikrai yra toks pat proto, kūno ir emocijų vienis, kurį laimingi įsimylėjėliai jaučia mylėdamiesi ar kurį jaučia motina ir jos kūdikis žvelgdami vienas į kitą, glausdamiesi ir ulbėdami. Jų emocijos dera ir jie juda sinchroniškai, be jokių proto pastangų, netardami nė žodžio. Tik ramumas ir džiaugsmas.

Veidrodiniai neuronai ne viską paaiškina. Ganėtinai daug pastarųjų metų tyrimų pagerina mūsų supratimą apie neurocheminį prieraišumo pagrindą. Šie tyrimai atskleidė, kad jautraus emocinio įsipareigojimo akimirkomis mūsų smegenis užtvindo oksitocinas.

Pramintas „glamonių hormonu“ oksitocinas, išsiskiriantis tik žinduolių smegenyse, susijęs su palaimos būsenomis. Atrodo, jis sukuria malonumo, pasitenkinimo potyrių ir ramybės antplūdį.

Mokslininkai oksitocino poveikį atskleidė lygindami skirtingų prerijų pelėnų rūšių poravimosi įpročius. Vienos rūšies pelėnų patinai ir patelės yra monogamai, jauniklius jie augina kartu ir palaiko ilgalaikius ryšius, kitos rūšies patinų ir patelių poravimasis – „vienos nakties nuotykis“, ir jaunikliams tenka patiems savimi pasirūpinti. Pasirodo, ištikimybe išsiskiriančių graužikų smegenys gamina oksitociną, o jų „nedorovingųjų“ pusbrolių smegenys – ne. Tačiau kai mokslininkai monogaminiams pelėnams davė preparato, neutralizuojančio oksitociną, šie mažieji gyvūnėliai lytiškai santykiaudavo, bet neprisirišdavo prie savo partnerių. O kai tyrėjai tiems patiems graužikams davė papildomą dozę oksitocino, jie stipriai prisirišo vienas prie kito ir šis ryšys nepriklausė nuo to, ar jie poravosi, ar ne.

Mūsų smegenyse oksitocino išsiskiria, kai tikimės fizinio kontakto su artimu žmogumi arba jį jau liečiame, ypač patiriant stiprias emocijas, pavyzdžiui, orgazmą ar žindant kūdikį. Švedų neuroendokrinologė Kerstin Uvnäs-Moberg nustatė, kad vien mintys apie mylimą žmogų gali paskatinti išsiskirti oksitocino. Jis riboja streso hormonų, panašių į kortizolį, išsiskyrimą.

Parengiamieji tyrimai parodė, kad žmonės, gavę oksitocino, labiau nori bendrauti su kitais. Šie atradimai padeda paaiškinti mano stebėjimų rezultatus: nuo tada, kai patiriantys įtampą partneriai išmoksta vienas kitą stipriai apkabinti, jie siekia vienas kito stengdamiesi vėl pakartoti šias malonias pokyčių akimirkas. Aš tikiu, kad P. J. Į. bendravimas pradeda „girdyti“ mus kaip tik šiuo neurocheminiu meilės gėrimu, kurį evoliucija tobulino milijonus metų. Atrodo, oksitocinas yra gamtos išrastas būdas prieraišumui skatinti.

Analizuokite ir mokykitės

Dar kartą perskaitykite, kaip Čarlis ir Kijoko vėl užmezga tvirtą tarpusavio ryšį.

Prisiminkite praeityje turėtą tvirtą ryšį su mylimuoju, tėvais ar artimu draugu. Įsivaizduokite, kad tas asmuo dabar sėdi prieš jus. Apie kokį nepaprastą savo prieraišumo poreikį jam pasakytumėte? Kaip manote, ką jis atsakytų?

O dabar pamąstykite apie santykius, kai jūsų tarpusavio ryšys nebuvo tvirtas. Ko konkrečiai troškote iš to žmogaus? Pasistenkite tai pasakyti dviem paprastais sakiniais. Ką tas žmogus būtų atsakęs?

Dabar panagrinėkite santykius su dabartiniu partneriu. Pagalvokite, ko jums labiausiai reikia, kad jaustumėtės esą saugūs ir mylimi. Atsakymą užrašykite. Tada su partneriu pradėkite atvirą pokalbį.

Štai čia sąrašas frazių, kurias dažniausiai vartoja partneriai per šio pobūdžio pokalbį. Jei tai jums padės, galite kurią vieną, labiausiai jums tinkančią, pasižymėti ir parodyti partneriui.

Man reikia jausti, kad:

- Esu tau ypatingas (-a) ir tu tikrai vertini mūsų santykius. Man reikia, kad įtikintum mane, jog esu tau svarbiausias (-ia) ir nieko nėra svarbesnio už mūsų santykius.
- Tu manęs trokšti kaip partnerio (-ės) ir mylimojo (-osios), tau svarbu padaryti mane laimingą.
- Esu mylimas (-a) ir priimamas (-a) su visomis savo silpnybėmis ir netobulumais. Tau nereikia, kad būčiau tobulas (-a).
- Esu reikalingas (-a). Nori, kad būčiau šalia.
- Esu saugus (-i), nes tau rūpi mano jausmai, nuoskaudos ir poreikiai.

- Galiu kliautis tavimi, tikiu, kad man padėsi, neapleisi, kai tavęs labiausiai reikės.
- Būsiu išgirstas (-a) ir gerbiamas (-a). Prašau manęs neatstumti ir nepriskirti man blogiausių savybių. Suteik man šansą išmokti būti su tavimi.
- Galiu tikėtis tavo paramos, kad išgirsi mane ir visa kita atidėsi į šalį.
- Galiu paprašyti tavęs apkabinti mane ir suprasti, kad man šito paprašyti labai sunku.

Jei ši užduotis bus per sunki, atlikite lengvesnę – pasikalbėkite apie tai, kaip nelengva aiškiai suformuluoti ir išreikšti savo poreikius. Pasakykite partneriui, kaip, jei taip apskritai įmanoma, jis galėtų jums padėti tai padaryti. Šis dialogas atskleidžia esminę emocinę mūsų gyvenimo dramą, todėl prie jo kartais turime artėti iš lėto.

Jeigu jūs esate tas partneris, kuris klausosi, ir abejojate, kaip reikėtų reaguoti, arba pernelyg bijote reaguoti, atvirai tai pripažinkite. Šiuo atveju dalyvavimas kur kas svarbesnis, nei gebėjimas aiškiai reaguoti. Patvirtindami, kad išgirdote partnerio žinią, kad jums svarbu tai, kuo ji ar jis su jumis dalijasi, ir kad norite reaguoti į tai, ką išgirdote, – yra pirmas pozityvus žingsnis. Jau paskui galėsite aiškintis, kaip pradėti tenkinti mylimojo poreikius.

Drauge su partneriu nuspręskite, kuri iš porų istorijų – Deivido ir Dianos ar Filipo ir Tabitos – jums artimiausia.

Po pokalbio „Laikyk mane tvirtai“ užsirašykite svarbiausias judviejų mintis. Heteroseksualių porų partnerei šią užduotį atlikti tikriausiai bus lengviau nei vyrui. Daugelis mokslinių tyrimų įrodė, kad gyvus prisiminimus ir emocijas sukėlusius įvykius moterys atmintyje išlaiko geriau nei vyrai. Tai lemia fiziologiniai

moterų ir vyrų smegenų skirtumai, o ne jų susidomėjimas vienas kitu. Todėl prireikus šiuo atveju moterys gali savo partneriams šiek tiek padėti.

Esminiai teiginiai pagelbės porai toliau nagrinėjat savo vidaus ir išorės dramas ir ateityje atliks vedlio funkcijas „Laikyk mane tvirtai“ pokalbiuose.

„Laikyk mane tvirtai“ pokalbis – pozityvus tarpusavio ryšio sutvirtinimas. Jis pasiūlo priešnuodį tomis akimirkomis, kai nutolstama vienas nuo kito įsisukus negatyvaus bendravimo ratui, ir leidžia į pasaulį žvelgti drauge, kaip komandai. Bet dar svarbiau, kad kaskart tokio pokalbio sukuriamos šio emocinio rezonanso akimirkos vis labiau sutvirtina partnerių tarpusavio ryšį. Šių pokalbių galia suderinti ir keisti mūsų santykius akivaizdi. Kaip pamatysite skaitydami apie kitus pokalbius, toks atviras dalijimasis mintimis paveikia visus kitus tarpusavio santykių aspektus.

5 pokalbis
Atleidimas už skriaudas

„Visi sako, kad atlaidumas – gera savybė,
kol patiems netenka už ką nors atleisti."

C. S. Lewis

Konradas ir jo žmona Helena įsitraukę į „Laikyk mane tvirtai" pokalbį, net oras virpa nuo emocijų rezonanso. „Leisk man tave priglausti, – maldauja Konradas. – Pasakyk, ko tau reikia." Helena pasisuka į jį šypsodamasi, lyg ketintų tuoj pat patenkinti jo prašymą. Tik staiga jos veidas paniūra. Ji spokso į grindis. O tada lyg iš toli sklindančiu balsu sako: „Kai aš ten buvau, sėdėjau ant laiptų ir pasakiau tau: „Gydytojas mano, kad sergu. Krūties vėžiu. Visą gyvenimą šito laukiau žinodama, kad taip ir bus. Mano mama mirė nuo jo. Močiutė – taip pat. Dabar jis atėjo manęs."

Jos balsas pasikeičia, ji sumišusi. „Tu praslinkai pro mane, tenai sėdinčią, – ji paliečia sau petį, lyg vis dar jausdama aną prisilietimą, – ir pasakei: „Susiimk. Nėra jokio reikalo eiti iš proto ir kelti sumaištį, kai nesi tikra. Nusiramink, vėliau pasikalbėsime, ką daryti." Tu užlipai laiptais į darbo kambarį ir uždarei duris. Praėjo

amžinybė, kol nulipai žemyn. Palikai mane vieną ten sėdėti. Tu mane mirštančią palikai ant tų laiptų."

Jos balsas vėl pasikeičia. Guviu, dalykišku tonu man sako, kad juodu su Konradu padarė didelę pažangą užsiimdami santykių terapija, daugiau tokių negailestingų barnių, kokie atvedė juos pas mane, nebepasitaiko. Iš tikrųjų reikalai smarkiai pagerėjo, todėl, ko gero, jau nebėra ko aptarti. Konradas sutrikęs ir pritrenktas to, kas ką tik buvo. Pokalbis ant laiptų įvyko daugiau nei prieš trejus metus, o gydytojo spėjimas nepasitvirtino – Helena *neserga* krūties vėžiu. Siekdamas nesukelti barnio Konradas paskubom pritaria žmonos nuomonei dėl terapijos poveikio: viskas esą puiku ir nebeliko nieko, ką dar reikėtų aptarti.

Maži įvykiai – skaudūs padariniai

Esu ir anksčiau mačiusi tokių netikėtų atotrūkio akimirkų. Poros nuolat daro pažangą, jas gaubia švelniausi jausmai ir staiga... bumbt! Kuris nors iš partnerių prisimena įvykį, kartais iš pažiūros visai nereikšmingą, ir pasijuntama taip, lyg iš kambario būtų išsiurbtas visas deguonis. Šildanti viltis akimirksniu virsta stingdančia neviltimi.

Bet kaip vienas mažas įvykis gali turėti tokios visa apimančios galios? Na, akivaizdu, kad tas įvykis nemenkas. Bent jau vienam iš partnerių jis labai *reikšmingas*.

Per terapijos ir tyrimų dešimtmečius aš atradau, kad tam tikri įvykiai ne tik paliečia mūsų jautriąsias vietas ar „užgauna jausmus". Jie padaro tokią gilią žaizdą, kad mūsų pasaulis apsiverčia aukštyn kojomis. Tai santykių traumos. Žodyne žodžio *trauma* apibrėžtyje minimos žaizdos, sukeliančios baimę ir bejėgiškumą,

kurios priverčia suabejoti visų turėtų nuostatų apie įvykių nuspėjamumą ir kontrolę teisingumu.

Harvardo medicinos mokyklos profesorė Judith Herman pastebi, kad traumų padariniai būna ypač skausmingi, kai yra susiję su „žmogiškojo ryšio pažeidimu". Argi gali būti kas nors skaudžiau, nei būti užgautam tų žmonių, kuriais pasitikima manant, kad kaip tik jie padės ir mus saugos?

Helena ir Konradas su santykių trauma susidūrė akis į akį. Ir nors įvykis ant laiptų buvo prieš trejus metus, jis tebebuvo labai gyvas, niekais paverčiantis bet kokią Helenos galimybę ištiesti ranką savo vyrui. Po šio atsitikimo Helena bendraudama su Konradu būdavo susierzinusi ir nepatikli, jos reakcijos svyruodavo nuo ryškių šio įvykio prisiminimų iki visiško atsiribojimo ir artimumo atmetimo. Nustatyta, kad per didelis budrumas, prisiminimai ir artimumo vengimas – tai trauminio streso požymiai. Kai Helena iš tikrųjų stengdavosi aptarti savo jausmus, Konradas šį įvykį menkindavo ir palikdavo ją dar labiau suirzusią. Dabar, kai Konradas prašo Heleną rizikuoti drauge, leisti ją apglėbti, ji tuoj pat prisimena laiką, kai, būdama drauge su juo, buvo tokia pažeidžiama. Aidi aliarmas ir ji atsisako vėl tenai grįžti. Šitą akimirką vadinu „niekada daugiau". Be jokios abejonės, pokalbis „Laikyk mane tvirtai" pakliūva į aklavietę.

Jei grėsmės akivaizdoje iš mylimo žmogaus nesulaukiama emociškai tvirtybės teikiančios reakcijos, tai gali paveikti tarpusavio santykius apskritai, pažymi prieraišumo tyrėjai Jeffas Simpsonas iš Minesotos universiteto ir Stevenas Rholesas iš Teksaso A&M universiteto. Tai gali nustelbti šimtus mažesnių teigiamų įvykių ir vienu kartu sutriuškinti meilės ryšio saugumą. Tokie įvykiai tampa galingi dėl griežto neigiamo atsakymo, kurį jie „pateikia" žmogui į jam ramybės neduodančius klausimus: „Ar paremsi

mane tada, kai pagalbos reikės labiausiai? Ar nesi abejingas mano skausmui?“

Kai itin reikia mylimo žmogaus paramos, vietos kompromisams ar dviprasmiškumui lieka ne kažin kiek. Šį testą partneris išlaiko arba neišlaiko. Šios akimirkos gali sumalti į šipulius visas teigiamas nuostatas tiek apie pačią meilę, tiek apie mylimo žmogaus patikimumą ir taip duoti pradžią sielvartui dėl santykių arba ir taip trapų tarpusavio ryšį padaryti dar trapesnį. Neįvardijus ir neišnagrinėjus šių įvykių neverta tikėtis jautrumo ir emocinio įsipareigojimo.

Kai pirmą kartą drauge su kolegomis pradėjome žiūrėti „Laikyk mane tvirtai“ vaizdo įrašus, manėme, kad išdavystė visuomet būna ta žaizda, dėl kurios santykiai „nukraujuoja“. Vis dėlto mums atrodė, kad žodis *išdavystė* ne visai tinka skausmui, apie kurį pasakojo įskaudinti partneriai, apibūdinti. „Per mūsų santykių laikotarpį buvo daugybė nuoskaudų ir sunkių valandų, – Fransina aiškina Džozefui, kadaise sukusiam romaną su kolege. – Sutinku, kad galėjai jaustis apleistas gimus dvynukams, kad tuomet, kai sutikai tą moterį, buvai nusivylęs mūsų intymiu gyvenimu. Aš galiu netgi suprasti, kad tavo santykiai su ja išsiplėtojo taip staiga, jog buvai tiesiog įtrauktas į juos. Iš tiesų ne pats romanas didžiausia problema. Negaliu pamiršti, kaip man apie tai pasakei. Aš visą laiką galvoju apie tai. Tu matei, kokia buvau priblokšta. Tiesiogine prasme buvau pritrenkta. Ir ką tu darei tada, juodžiausiomis mano gyvenimo akimirkomis? Dėl savo užmegzto romano kaltinai mane. Tu vardijai mano blogąsias savybes, vis kalbėjai, kaip tavo gyvenimas galėjęs klostytis be manęs. Atrodė taip, lyg manęs iš viso nebūtų. Tu manęs visiškai nepaisei. Prie šios situacijos aš nuolat grįžtu. Jeigu tu iš tikrųjų kada nors mane mylėjai, tai kaip šitaip galėjai elgtis?“

Akivaizdu, kad Fransina išgyvena ne tik dėl Džozefo neištikimybės ir išdavystės. Supratau, kad nors įskaudinti partneriai dažnai jaučiasi esą išduoti, pirmiausia jie jaučiasi sutuoktinio *palikti*. Jų raudas dažniausiai galima apibūdinti žodžiais: „Ir kaip tu galėjai mane palikti tokią sunkią akimirką?“ Paprastai partneriai patiria santykių traumas tada, kai išgyvena stiprų emocinį stresą, esant itin dideliam prieraišumo poreikiui – įvykus persileidimui, mirus tėvams, staiga netekus darbo, sužinojus, kad serga pavojinga liga ir gydantis nuo jos.

Sutuoktiniai, sukeliantys šias nuoskaudas, nebūna piktavališki ar sąmoningai nejautrūs. Iš tikrųjų jie netgi turi geriausių ketinimų. Kitaip tariant, jie nežino savo mylimųjų prieraišumo poreikių ir negali suteikti jiems emocinės ramybės. Kai kurie, be to, būna įsitraukę į kovą su savo pačių nerimu. Kaip Semas, liūdnai savo žmonai sakantis: „Kai pamačiau tą kraują, tiesiog pakvaišau. Aš net nesuvokiau, kad prarandu kūdikį. Maniau, kad tu miršti. Kad netenku tavęs. Puoliau spręsti problemos. Palikau tave vieną ant užpakalinės taksi sėdynės, atsisėdau šalia vairuotojo ir ėmiau jam nurodinėti, kuria kryptimi važiuoti į ligoninę. Aš nesupratau, ko tau tada iš manęs reikėjo.“

Su santykių traumomis partneriai dažnai stengiasi tvàrkytis jas ignoruodami arba mėgindami užmiršti. Jie daro didelę klaidą. Įprastos kasdienės nuoskaudos lengvai išmetamos iš galvos, ypač jautrios vietos gali pamažu išnykti (jeigu liausimės jas draskę šėtoniškais dialogais), bet neišsiaiškinus, kas sukėlė traumą, nuo jos neišgyjama. Dėl jų atsiradęs bejėgiškumas ir baimė beveik neišdildomi. Jie susiję su mūsų išlikimo instinktais. Išmintingiau, išlikimo prasme, būti nepatikliam ir suvokti, kad pavojaus iš tikrųjų nėra, nei būnant patikliam susidurti su tikru pavojumi. Šis nepasitikėjimas apriboja įskaudinto partnerio gebėjimą rizikuoti

ir stipriau emociškai prisirišti. O trauma kankina. Kuo labiau Helena reikalauja, kad Konradas atsiprašytų už tai, jog paliko ją ant laiptų, tuo daugiau racionalių pasiaiškinimų atranda vyras. O jie tik patvirtina jos vienišumo jausmą ir palaiko jos pyktį.

Partneriams kartais pasiseka suskaidyti emocines traumas į dalis, bet to padarinys – šalti tarpusavio santykiai ir atotrūkis vienas nuo kito. Be to, pastatyta barikada saugo tik kurį laiką. Užgauti jausmai prasiveržia, kai į pirmą vietą iškyla prieraišumo poreikis. Laris, įtakingas vadovas, metų metus į žmoną Siuzaną nekreipė dėmesio. Bet išėjęs į pensiją ėmė ją „merginti". Jų santykiai pagerėjo, bet per pokalbį „Laikyk mane tvirtai", kai Laris tikėjosi paguodos iš žmonos, ji pratrūko. Siuzana pasakė, jog po to, ką jis padarė „virtuvėje Moriso gatvėje", ji nusprendusi daugiau niekada jo neprisileisti arti, kad jis negalėtų jos įskaudinti.

Laris neturi nė mažiausio supratimo, apie ką kalba Siuzana, tačiau jis tikrai žino, kad Moriso gatvėje jie nebegyvena jau septyniolika metų! Siuzana nepamiršo, kas atsitiko vieną karštą popietę. Ji buvo prislėgta, dar neatsigavusi po patirto eismo įvykio, negana to, jos pečius užgriuvo trijų mažų vaikų auklėjimo rūpesčiai. Laris grįžęs namo rado ją sėdinčią virtuvėje ant grindų ir kūkčiojančią. Ji labai santūri moteris, bet tada maldavo ją apkabinti. Jis tepasakė, kad ji turinti susiimti, ir nuėjo skambinti telefonu. Siuzana sako Lariui: „Aną popietę, tysodama tenai, aš lioviausi verkti. Aš suakmenėjau. Pasakiau sau, kad daugiau niekada nepakartosiu šios klaidos – nesitikėsiu, kad tu pasirūpinsi manimi. Kad kliausiuos savo seserimis. Ir visus tuos metus tu šito netgi nepastebėjai! O dabar tau staiga manęs prireikė ir nori, kad būčiau su tavimi atvira?"

Vienintelis būdas susidoroti su šiais prieraišumo pažeidimais – atvirai juos įvardyti ir kartu gydyti. Rekomenduojama tai

daryti nedelsiant. Aš tuo įsitikinau, kai mano aštuonmetis sūnus, kamuojamas ūmaus apendicito skausmų, parkrito prie ežero vykusiame vakarėlyje, kurio šeimininkai buvome aš ir mano vyras Džonas. Aš išskubėjau į artimiausią ligoninę nurodžiusi Džonui baigti vakarėlį ir važiuoti iš paskos. Mažoje vietinėje ligoninėje operuoti negalėjo, ir mes ilgai, nerimaudami važiavome į miestą. Kai tenai nuvykome, reikalai buvo visai prasti. Atskubėjęs chirurgas tik pažvelgęs į mano sūnų pareiškė, kad turįs operuoti „tuojau pat". Vėl paskambinau vyrui, o jis vis dar buvo prie ežero! Praėjus dviem valandoms žiūrėjau, kaip mano sūnus buvo vežamas į intensyviosios terapijos skyrių, o mano vyras nerūpestingai žingsniavo ligoninės koridoriumi. Aš užsiplieskiau. Jis buvo priblokštas, kad buvau tokia išsigandusi ir jaučiausi tokia vieniša. Jis suprato mano pyktį ir nusivylimą, paaiškino, kodėl atvyko taip vėlai, ir nuramino mane. Vis dėlto man prireikė laiko įsitikinti, kad jis suprato, kas dėjosi mano širdyje. Per artimiausias savaites mes šį įvykį nagrinėjome kelis kartus, kol šią žaizdą galutinai išgydėme.

Konrado ir Helenos gydymasis prasideda mano kabinete: vyras aiškina, kad palikęs ją ant laiptų valandą verkė. Jis manė, kad parodęs savo baimę ir silpnumą dar labiau ją nuliūdintų. Ligi šiol Konradas slėpė savo gėdą tuo pat metu bergždžiai stengdamasis įtikinti žmoną atleisti.

Svarbiausia partneriams – *atlaidumas.* Socialinius reiškinius nagrinėjantys mokslininkai tiek meilę, tiek atlaidumą pradėjo tirti visai neseniai. Dauguma tyrėjų apie atlaidumą kalba kaip apie morale grindžiamą sprendimą. Atsikratyti nuoskaudos ir atleisti žmogui už blogą elgesį laikoma teisingu ir geru dalyku. Tačiau žmogui nepakanka vien tik sprendimo atleisti, kad atgautų prarastą pasitikėjimą jį įskaudinusiuoju ir tarpusavio santykiais.

Partneriams reikia tam tikrų gydomųjų pokalbių, skatinančių ne tik atleisti, bet ir vėl pasitikėti. Atgimęs pasitikėjimas – štai svarbiausias tikslas.

Maždaug prieš penkerius metus pradėjau žymėtis partnerių atlaidumo ir susitaikymo šokio žingsnius. Drauge su savo studentais ir kolegomis peržiūrinėdama konsultacijų vaizdo įrašus mačiau, kad kai kurios poros atsitrenkia į „niekada daugiau" akimirkos skausmą ir pakliūva į aklavietę, o kai kurios susidoroja su tuo, kas santykius griauna. Mes supratome, kad poros turi gebėti įveikti 1, 2, 3 pokalbius ir taip sukurti savo santykių saugumo pagrindą, ir tik po to jos turėtų įsitraukti į „Atleidimo už skriaudas" pokalbį.

Neseniai atlikti tyrimai padėjo mums geriau suprasti santykių traumas. Sužinojome, kad jos ne visada akivaizdžios, kad svarbūs ne įvykiai patys savaime, o jų sukeltas pažeidžiamumas. Kai kuriems partneriams tam tikrais momentais flirtavimas gali būti skaudesnis nei pats romanas. Mes taip pat atradome, kad poros gali kentėti nuo daugybinių traumų, ir kuo jų daugiau, tuo sunkiau atkurti pasitikėjimą. Svarbiausia išmokta pamoka – turime kreipti dėmesį į partnerio nuoskaudą ir nesiliauti klausinėjus tol, kol incidento esmė neišaiškėja galutinai, netgi jeigu pats įvykis atrodo menkas ar nuoskauda išpūsta.

Merė ir Ralfas atpažino šėtoniškus dialogus ir gali kalbėtis apie savo jautriausias vietas, apžvelgti „lemiamas akimirkas", bet Merė vilkina pradėti „Laikyk mane tvirtai" pokalbį. Užuot įsitraukusi į pokalbį, ji nesiliauja minėjusi pikantiškų nuotraukų, kurias Ralfas buvo palikęs namie ant savo rašomojo stalo, vaizduojančių jį ir jo sekretores skyriaus vakarėlyje vilkinčius tik apatiniais. O jis juk žino, kad ji reguliariai tą stalą tvarkanti. Ralfas atsiprašinėja, pripažįsta, kad vakarėlyje šiek tiek „perlenkta", kad nuotraukos

nepriimtinos, tvirtai užtikrina, jog jokių intymių dalykų nebuvo. Jis iš tikrųjų nesupranta, kodėl ji taip įsižeidė. Vyras stengiasi įsijausti į Merės pasakojimą ir pagaliau pastebi, kad ji nuolat kartoja: „Kaip tik tada, po to, kas buvo įvykę." Todėl jis klausia: „Kokią reikšmę turi laikas visai šiai istorijai?"

Merė apsipila ašaromis. „Kaip gali šito klausti? Ar tu neprisimeni? Tai įvyko po tų siaubingų diskusijų, kai pasakei, kad aš tik slopinu tave. Tu reikalavai, kad įsigyčiau šilkinių apatinių ir pasiskaityčiau knygų apie seksą. Tėvų namuose buvau griežtai auklėjama. Pasakiau, jog esu per drovi, kad taip daryčiau. Bet tu neatlyžai. Pasakei, jeigu šito nepadarysiu, mes neišliksime drauge kaip pora. Taigi aš padariau tai. Dėl mūsų. Padariau viską, bet man buvo taip gėda, jaučiausi tokia pažeminta. O tu, atrodo, net nepastebėjai. Niekada net nepasakei, kad tau buvo malonu! Nė karto. Bet pozuodamas tose nuotraukose atrodei labai patenkintas ir merginos – taip pat. Jos nebuvo drovios kaip aš. Aš pasikeičiau, kad būčiau kaip tos merginos, bet tai – nesvarbu. Ir paskutinis dalykas buvo tas, kad tu, žinodamas, jog tvarkau tavo stalą, netgi nepagalvojai, kaip jausčiausi radusi tas nuotraukas! Tau buvau tiesiog niekas!" Dabar Ralfas supranta žmonos skausmą. Jis palinksta prie jos, paima už rankos ir ramina.

Šiuo atveju tiek Merė, tiek Ralfas parodė drąsą ir ryžtą kruopščiai analizuodami įvykį, kol išryškėjo visa jo esmė. Kartais tol nežinome, kas tam tikru atveju mus žeidžia, kol visko neišnagrinėjame drauge su partneriu. Būna labai sunku mus įskaudinusiam žmogui pasakyti, kas iš tiesų mus žeidžia. Tačiau skausmas visada prasmingas, jeigu jį siejame su prieraišumo poreikiais ir baimėmis.

Šeši žingsniai atleidimo link

Kokie yra pokalbio „Atleidimas už skriaudas“ žingsniai?

1. Įskaudintas partneris turi išsakyti savo skausmą taip atvirai ir paprastai, kaip tik įmanoma. Ne visada tai padaryti lengva. Tai reiškia, kad reikia atsispirti pagundai apkaltinti partnerį ir dėmesį sutelkti į pačias nuoskaudas, aplinkybes, kuriomis viskas įvyko, ir saugumo su partneriu jausmą. Kai būna sunku užčiuopti skriaudos esmę, stengiamės padėti žmonėms „įjungti“ emocijas užduodami šiuos klausimus:

   Ar kilus ekstremaliai situacijai sulaukiau paguodos? Ar jaučiausi apleistas (-a) ir vienišas (-a)? Ar jaučiau, kad partneris manęs nevertina tada, kai man žūtbūt reikėjo patvirtinimo, jog aš ir mano jausmai esame svarbūs? Ar staiga nepasirodė, kad partneris – pavojaus šaltinis, o ne saugus prieglobstis, kurio taip reikėjo? Šie klausimai taiko tiesiai į traumuojančią prieraišumo žaizdų esmę.

   Gali būti nelengva peržiūrėti emocijas siekiant išgryninti pačią nuoskaudos esmę. O „kaltajam“ tiek pat sunku stengtis nepasiduoti, kaip ir girdėti apie savo partneriui sukeltą kančią. Pokalbiai apie savo ypač jautrias vietas, šėtoniškų dialogų analizė turėtų padėti įsijausti į vienas kito atviras išpažintis netgi tada, kai atviravimo turinys kelia nerimą. Kai abu partneriai geba suprasti esmines prieraišumo nuoskaudų, poreikių ir kilusių baimių priežastis, jie gali sulėtinti diskusijų tempą ir imti vienas kitam padėti.

   Po mėnesių mėnesius trukusių abipusių kaltinimų Vera pagaliau pajėgia pasakyti Tedui: „Pamirškime tą laikotarpį, kai tau būdavo sunku eiti į chemoterapijos seansus drauge su

manimi. Žinau, kad šie su vėžiu susiję dalykai tave nukeldavo į laikus, kai, būdamas dvylikametis berniukas, stebėjai, kaip tavo mama, vienintelis žmogus, kuriam tu kada nors iš tiesų rūpėjai, miršta nuo vėžio. O vaizdas, kurį prisiminus man užgniaužia kvėpavimą, yra ta diena, kai grįžau namo ir verkiau, verkiau. Pasakiau tau, kad ilgiau šito neištversiu. O tu nieko nepasakei. Tu nieko nepadarei. Bet tada užėjo mano sesuo, pameni? Ji labai susinervino, puolė į ašaras, ir tu pašokai nuo kėdės jos raminti. Tu laikei ją apglėbęs, tyliai šnibždėjai, – Vera pratrūksta kūkčioti, bet toliau kalba: – Tu guodei, bet ne mane. Tavo raminimas, prisilietimai buvo skirti ne man. Tą naktį pasakiau sau, kad verčiau jau viena numirsiu, nei vėl tavęs paprašysiu rūpintis manimi. Tačiau šis skausmas tebėra gyvas ir su juo vis dar esu viena.“ Tedas žiūri į Verą ir staiga suvokia jos širdgėlą ir įniršį. Tai siaubinga žinia, bet ji bent jau suteikia aiškumo. Vera dūrė pirštu tiesiai į žaizdą. Tedas tai pamatė. Dabar gali prasidėti gydymasis.

2. Sukėlęs skausmą partneris emociškai dalyvauja, jis pripažįsta nuoskaudą patyrusio partnerio širdgėlą ir savo vaidmenį. Įskaudinti partneriai, kol nepatikės, kad kita pusė tikrai visiškai pripažįsta suteikusi skausmo, negalės šio skausmo atsikratyti. Jie protestuodami ir reikalaudami vėl šauksis partnerio. Tai turi aiškią prasmę, jeigu suprantame, kas yra prieraišumas. Jei asmuo nesuvokia, kaip užgavo kitą žmogų, tai kaip pastarasis gali juo pasikliauti ar jaustis saugus būdamas drauge?

Ankstesnėse diskusijose apie traumas matėme, kad skaudintoją kartais apima gėdos ar saviplakos jausmai. Tai skatina atminti, kad meilės ryšių klaidos neišvengiamos. Mes visi kartais ilgimės mylimųjų artimumo. Mes visi būname sutrikę.

Visi įklimpstame savo pačių baimėse ir kartais mums nepavyksta apsaugoti mylimųjų, kad jie neparpultų. Nėra nei tobulų sielos draugų, nei nepriekaištingų mylimųjų. Mokydamiesi mylėti visi klupinėjame, kartkartėmis užminame vieni kitiems ant kojos.

Galbūt partneris niekada anksčiau neįsigilindavo į prieraišumo ženklus ir tik dabar iš tikrųjų pradeda suvokti, kokį skausmą sukėlė. Svarbu turėti galvoje, kad nors įvykio ir būta praeityje, įskaudinęs partneris jo poveikį ateičiai gali pakeisti. Padėdamas užgautam mylimajam suprasti savo reakciją pagelbsti atgauti tikėjimą, kad ateityje bus kitaip. Raminimas ir emocinė šiluma taip pat padeda įskaudintajam kitaip priimti savo skausmą.

Tedas sako: „Dabar imu tai suprasti. Pastaruosius kelis kartus mes kalbėjome apie tai, aš galėjau tau pasisakyti, kaip tavo vėžys sustingdydavo mane „lyg elnią, patekusį į mašinos šviesų srautą". Tai buvo lyg pakartojimas situacijos, kai sirgo mano mama. Tačiau tu teisi. Tą dieną matei mane pakylantį guosti tavo sesers, tavo trokštamą paguodą suteikiantį jai..." Vera linkčioja ir kūkčioja, jis tai mato ir jo balsas švelnėja. „Tau tai buvo nepakeliama." Ji vėl linkteli. „Tai buvo netgi blogiau nei mano sąstingis. Aš nepaguodžiau ir iki šiol neguodžiu tavęs netgi matydamas, kad esi įskaudinta. Kodėl šitaip elgiuosi? Manau, kaltas mano požiūris į tave. Tu esi tokia stipri, tikrai stipresnė nei aš. Žinau, tai tikrai kvaila, bet aš galvoju, tada buvo lengviau raminti tavo seserį, nes kaskart į tave pažvelgęs pamatydavau savo pralaimėjimą ir bejėgiškumą. Nes tu man reiški labai daug." Vera kurį laiką svarsto išgirstus žodžius, tada jos lūpose ima rastis nedrąsi šypsena.

3. Partneriai pradeda atvirkščiai taikyti „niekada daugiau" formulę. Aš tai suprantu kaip norą pakeisti scenarijų. Vera išnyra iš už gynybinės sienos ir sako Tedui, kad jaučiasi labai vieniša, kad jaučia kartėlį ir neviltį. Ji sako: „Kitą dieną po to, kas įvyko, nusprendžiau, kad tau tai buvo per sunku. Nebuvau tikra, ar tau tikrai rūpėjo, kaip aš su visu tuo susidorojau. Taigi kova su vėžiu staiga tapo beprasmiška. Norėjau tiesiog pasiduoti." Kalbėdama ji stebi Tedo veidą. Jame matyti nuoskauda. Jis sako: „Aš nenoriu, kad šitaip jaustumeis, negaliu pakelti minties, kad tu norėjai pasiduoti. Liautis kovojus dėl to, kad aš negalėjau tavęs paguosti. Tai siaubinga."

4. Įskaudinusieji partneriai dabar prisiima kaltę, atgailauja ir apgailestauja, kad sukėlė nuoskaudą savo mylimiesiems. Tai neturi vykti nuasmeninta ar gynybine atsiprašymo forma. Jei bus šaltu tonu pasakyta: „Klausyk, aš atsiprašau, gerai?", tai ne tik neliudys apgailestavimo, bet dar ir parodys, kad partnerio patirtas skausmas menkinamas. Jei norime, kad įskaudintasis atgaila patikėtų, turime įsiklausyti ir įsijausti į mylimojo jaučiamą skausmą taip, kaip aprašyta 3-iame žingsnyje. Turime parodyti, kad mylimojo skausmas veikia ir mus pačius. Kai Tedas atsigręžia į Verą ir ima kalbėti, jo balse girdėti liūdesys ir sąžinės graužatis, juos išduoda jo veidas. Jis jai sako: „Aš tikrai tave įskaudinau, ar ne? Nepasirūpinau tavimi. Labai dėl to apgailestauju, Vera. Buvau visai išmuštas iš vėžių ir palikau tave galynėtis su priešu vieną. Man sunku tai pripažinti. Nenoriu savo paties akyse atrodyti toks žmogus, toks vyras, kuris tave štai taip nuvilia. Bet aš šitaip pasielgiau. Tu turi teisę pykti. Niekada nemaniau, kad mano parama gali būti tokia svarbi. Tačiau dabar aš žinau, kad tave įskaudinau labai stipriai. Neiš-

maniau, ką turiu daryti, todėl tik jaudinausi ir nieko nedariau. Noriu pamėginti pagerinti padėtį. Jei tik leisi."

Akivaizdu, kad Verą labai sujaudino Tedo atsiprašymas. Ką tokio jis padarė, kas šiuo atveju buvo taip veiksminga? Pirma, jo elgsena aiškiai byloja, kad jis jaučia Veros skausmą ir dėl jo jaudinasi. Antra, jis atvirai jai pasako, kad jos pyktis pagrįstas. Trečia, jis atvirai prisipažįsta, ką padarė tokio, kas ją taip stipriai užgavo. Ketvirta, visa jo povyza šaukte šaukia, kad jam gėda. Jis žmonai pasako, kad jaučiasi nusiminęs ir nusivylęs savo paties elgesiu. Penkta, jis dar kartą patikina nuo šiol paremsiąs ją besigydančią.

Svarbiausia tinkamai atsiprašyti! Aš mėginau tai padaryti tris kartus norėdama pasiekti bent pusę to, ką pasiekė Tedas, ir atsiprašyti savo dukters po to, kai stipriai užgavau jos jausmus. *Tedo atsiprašymas nėra tik atgailavimas – tai ir kvietimas vėl atkurti ryšį.*

5. Dabar jau gali vykti ir „Laikyk mane tvirtai" pokalbis – dėmesys sutelkiamas į prieraišumui padarytas žaizdas. Įskaudinti partneriai įvardija, kas jiems padėtų įsijausti į buvusio įvykio, kai patyrė traumą, momentą. Tada jie tiesiai paprašo, kad jų prieraišumo poreikiai būtų patenkinti, kitaip sakant, kad jų mylimi žmonės reaguotų kitaip, nei reagavo tuomet. Taip kuriamas naujas emocinis ryšys, veikiantis lyg priešnuodis prieš beviltišką atskirtį ir atotrūkį, kuriuos sukėlė tas incidentas. „Tada man reikėjo, kad paguostum ir paremtum. Man reikėjo, kad apkabintum. Man ir dabar šito reikia! – Vera pareiškia Tedui. – Tuomet patirti baimės ir bejėgiškumo jausmai manęs neapleidžia ligi šiol. Kai pagalvoju, kad vėžys gali atsinaujinti, ar netgi, kai jaučiu atotrūkį tarp mūsų, man reikia, kad iš-

sklaidytum abejones." Tedas atsako: „Aš noriu, kad jaustum, jog gali manimi pasikliauti, kad prireikus būsiu su tavimi. Aš darysiu viską, ką tik reikės. Man ne visada pavyksta gerai perprasti kitų žmonių jausmus, tačiau aš mokausi. Nenoriu, kad jaustumeisi vieniša ir išsigandusi." Dabar tai jau gydantis P. J. Į. pokalbis.

6. Pora dabar kuria istoriją, naujai nušviečiančią tą tiek skausmo sukėlusį įvykį, sugriautą pasitikėjimą ir tarpusavio ryšį, susiformavusius šėtoniškus dialogus. Svarbiausia, kad ši istorija yra apie tai, kaip jie drauge atvirai pripažino patyrę santykių traumą ir pradėjo ją gydyti. Tai primena naujo gobeleno audimą naudojant visus turimus siūlus. Dabar pora, jau kaip komanda, gali aptarinėti, kaip padėti vienas kitam tobulėti ir toliau gydyti santykių traumą bei užkirsti kelią kitoms. Siekiant užtikrinti gydymąsi gali prireikti sukurti tam tikrų ritualų, kurie nuramintų įskaudintą partnerį. Pavyzdžiui, jei praeityje būta meilės romano „į šalį", pora gali susitarti, kad apie kiekvieną kontaktą su buvusiu meilužiu ar meiluže bus tuoj pat pranešama įskaudintai pusei ar kad buvęs neištikimas partneris nuolat skambins ir pasakos, ką, kur ir su kuo veikia. Kartą Tedas, kalbėdamasis su žmona, pasakė: „Kvailiausia, kad man buvo lengviau raminti tavo seserį nei tave, nes ji man ne tokia svarbi kaip tu! Su ja aš nebijau susipainioti ar suklysti. Suprantu, kodėl nuo to laiko, kai tai atsitiko, tu nė karto nesikreipei į mane paguodos, pavyzdžiui, tuomet, kai išsigandai, kad vėžys gali pasikartoti. Matau, kaip emociškai mes vienas nuo kito vis labiau tolome. Aš žinau, kiek daug tau prireikė drąsos vėl šią temą imti nagrinėti su manimi. O juk aš tau nepadėjau, kai tu mėginai tai daryti anksčiau. Tu stengeisi rodyti nusivylimo ženklus, o aš

maniau, kad ketini sugriauti mūsų namus. Man patinka, kai galime taip atvirai kalbėtis ir neįstrigti visame tame mus supančiame skausme." Vera Tedui atsako: „Man patiko, kai pasakei, kad tau padėtų, jei pasignalizuočiau vėliavėle: „Laikas „laikyti mane tvirtai", Tedai." Atrodo, tu iš tikrųjų mąstai, kaip prisitaikyti ir užtikrinti, kad tai, kas buvo, vėl nenutiktų."

Tedas ir Vera sklandžiai atliko visus šiuos žingsnius. Bet pasitaiko porų, kurioms tai padaryti kur kas sunkiau. Jeigu šėtoniški dialogai nuolat vargina, pasitikėjimo ir saugumo likę labai mažai, pokalbį „Atleidimas už skriaudas" gali tekti kartoti keletą sykių. Taip pat ir tada, jei traumuojančių įvykių būta ne vieno. Tačiau tokiais atvejais paprastai viena kuri nors nuoskauda išryškėja labiausiai. Taigi ją išgydžius ir kitos išnyksta, lyg pajudinus kortų namelį.

Kita vertus, dėl kai kurių įvykių, dažniausiai neištikimybės, taip pat sunkiau atleisti už skriaudas. Minėtu atveju tiek daug sielvartą keliančių aplinkybių. Tačiau ir tada paprastai būna vienas momentas, apimantis visą skriaudą. Prisimenate Fransiną ir Džozefą? Jų atveju tai, *kaip* jis pasakė žmonai apie savo neištikimybę, ir buvo priežastis, atstūmusi ją nuo jo. Šio vyro romanas buvo trumpas. Romanai, trunkantys ilgą laiką, žeidžia skaudžiau. Ilgalaikė sąmoninga neištikimybė pakerta tikėjimą, kad pažįstame partnerį, kad gebame jį pažinti. Galiausiai negebame apibrėžti savo pačių realybės ir būti tikri, kas yra „tikra". Juk vaikams sakome: „Geriausia nepasitikėti nepažįstamaisiais. Niekada nežinai, ką jie gali padaryti."

Už sielos žaizdas gali būti atleista, bet jos niekada neišnyksta. Geriausias rezultatas, kurį galima pasiekti, – jas, kaip akivaizdų ryšio atsinaujinimo ir atkūrimo faktą, įtraukti į porų prieraišumo istorijas.

Analizuokite ir mokykitės

1. Pirmas žingsnis gydant prieraišumo traumą – ją atpažinti ir įvardyti. Prisiminkite, kada ir kaip jus labai įskaudino žmogus, kuris jums svarbus, bet – ne jūsų partneris. Trauma gali būti tokia, kaip pirmiau aprašyta, arba kokia nors menkesnė nuoskauda. Kas konkrečiai sukėlė skausmą? Ar tai buvo pasakyta pastaba, ar koks nors konkretus veiksmas, ar, priešingai, neveiklumas? Pirmiau aprašytoje situacijoje Vera sako, kad baisiausia akimirka buvusi tada, kai ji suvokė, jog Tedas šiuo įtampos kupinu laikotarpiu geba guosti kitus, bet ne ją. O jūs kokias nerimą keliančias išvadas apie svarbų jūsų gyvenime asmenį padarėte? Pavyzdžiui, gal nusprendėte, kad tas asmuo jumis nesirūpina, kad esate jam visai nesvarbus ir galite būti paliktas likimo valiai? Ko ilgėjotės, kai patyrėte šį skausmą? Jeigu tai sunku suformuluoti, pamėginkite sugalvoti, kokia galėjo būti ideali reakcija. Ką darėte, kad apsigintumėte? Pavyzdžiui, pakeitėte pokalbio temą ir išėjote iš kambario? Ar supykote ir pareikalavote pasiaiškinti?

Paklauskite savęs: ar jaučiausi taip, lyg man nebūtų suteikta parama? Ar mano skausmas, baimė buvo palaikyti kaip nereikšmingi? Ar jaučiausi apleistas (-a)? Ar jaučiausi nuvertintas (-a)? Ar staiga į tą žmogų pažvelgiau kaip į pavojaus šaltinį, išnaudojantį ir išduodantį mane?

Suvokę savo praeityje patirtas nuoskaudas atvirai jomis pasidalykite su partneriu. Marsė pasakoja savo partnerei Eimei, kaip jos mama reagavo į žinią, kad Marsė nutraukė sužadėtuves suvokusi esanti netradicinės orientacijos. „Prisimenu viską, – sako Marsė. – Aš su mama buvau virtuvėje. Aš tai ištariau beveik pašnibždomis, nes labai bijojau tai pasakyti. Ji

atsisuko, jos veidas buvo suakmenėjęs. Ji tarė: „Aš apsimesiu, kad tu niekada šito nesakei. Nenoriu to žinoti. Kaip nugyvensi savo kvailą pamišėlės gyvenimą, spręsti tau pačiai.“ Jaučiausi lyg gavusi kumščiu į paširdžius. Tikrų tikriausiai jaučiausi nuvertinta. Išėjau. Štai kas nutiko, ir aš pati priėmiau sprendimą dėl mūsų santykių. Niekad daugiau nesidalijau su ja jokia asmenine informacija. Ji nenorėjo pažinti manęs. Aš tiesiog atsitvėriau nuo jos siena. Gal ir troškau, kad ji priimtų mane ir nuramintų, tokia sutrikusi tada buvau. Tačiau lioviausi šito tikėtis. Bijodama būti įskaudinta, aš ilgą laiką nieko per arti neprisileidau.“

2. Pamąstykite, ar jums sunku ar lengva atsiprašyti, netgi dėl mažmožių. Tai įvertinkite nuo 1 iki 10 balų. Dešimt reiškia, kad lengvai pripažįstate kažko nepastebėję ar padarę klaidų. Ar galite prisiminti, kada garsiai išreiškėte apgailestavimą vienu iš šių posakių:

- žaibiškas atsiprašymas: „Taip, atsiprašau dėl to. Ką valgysime vakarienei?“
- atsiprašymas siekiant sumažinti savo atsakomybę: „Na, gal aš tai ir padariau, bet...“
- priverstinis atsiprašymas: „Manau, turėčiau pasakyti...“
- manipuliacinis atsiprašymas: „Niekas nesusitvarkys tol, kol aš šito nepasakysiu, taigi...“

Tai šabloniški atsiprašymai, kurie gali pagelbėti nesmarkiai užgavus, bet tais atvejais, apie kuriuos kalbame, jie gali tik dar labiau sustiprinti įskaudinto asmens nusivylimą.

3. Ar galite prisiminti atvejus, kai užgavote savo mylimus žmones? Atvejus, kai jie galėjo jausti, kad trūksta jūsų paramos ar paguodos, netgi tai, kad juos apleidote? Atvejus, kai jie galėjo pagalvoti, kad keliate pavojų ar juos atstumiate?

   Ar galite įsivaizduoti, kad apie visa tai nuoširdžiai šiems žmonėms prisipažįstate? Ką galėtumėte pasakyti? Ką būtų sunku pripažinti kalbant apie padarytą skriaudą? Dažnai partneriai, kalbėdami apie mylimo žmogaus įskaudinimą, vartoja štai šias paprastas frazes:

- „Aš pabėgau. Nuvyliau tave."
- „Nemačiau tavo skausmo ir kad tau manęs reikėjo. Buvau per daug sutrikęs, išsigandęs, piktas, susirūpinęs. Aš tiesiog tylėjau."
- „Nežinojau, ką daryti. Jaučiausi esąs kvailys ir bijojau padaryti ką nors ne taip."

Panagrinėkite tai, kaip Tedas penkis kartus atsiprašė Veros. Jis sako, kad jam rūpi jos skausmas; kad ji pagrįstai užsigavo; jis prisiima kaltę dėl ją įskaudinusių veiksmų; teigia jaučiantis gėdą dėl savo elgesio; ir užtikrina, kad padės jai pasveikti. Kurį iš Tedo atsiprašymų jums būtų sunkiausia ištarti?

Kaip manote, kaip jūsų prisipažinimas paskatintų užgautą asmenį jaustis? Ir kaip galėtų jam padėti?

4. Dabar panagrinėkite konkretų įskaudinimą esant dabartiniams jūsų santykiams. Galite šias pratybas atlikti vieni arba jūsų partneriui klausantis ir stengiantis suprasti. Jeigu šis atviravimas – per sunki užduotis, pradėkite nagrinėti neseną menką įžeidimą. Tada, jei norite, galite pakartoti pratybas, bet

jau nagrinėdami sunkesnį įskaudinimo atvejį. Stenkitės jį kuo išsamiau apibūdinti. Sunku tvarkytis su didelėmis, neaiškiomis nuoskaudomis. Gal tada buvo nelengvas jūsų gyvenimo tarpsnis, lydimas daugybės skaudžių išgyvenimų. Ar buvo koks nors momentas, kai ta nuoskauda išsikristalizavo? Kas sukėlė šį skausmą? Ką pajutote iš pat pradžių? Ką nusprendėte dėl tarpusavio santykių ir kokius žingsnius žengėte norėdami apsisaugoti?

„Tai įvyko tuo metu, kai aš buvau vos pradėjusi lankyti naujus kursus ir man labai trūko pasitikėjimo savimi, – Merė sako Džimui. – Kartą po vakarienės sukaupusi visą drąsą tavęs paklausiau, ką manai apie visas mano pastangas ir apie tai, ką jau esu padariusi. Tikrai tikėjausi, jog pasakysi, kad pastebėjai, kaip toli esu pažengusi ir kad tiki manimi. Tačiau, atrodo, tu net negirdėjai, ką sakau, ir aš pasijutau sumenkinta. Neparodžiau tau, kaip nuliūdinai mane. Kaip man reikėjo tavo padrąsinimo. Taigi tiesiog nusprendžiau viena siekti savo svajonės. Dabar aš vieną savo gyvenimo dalį laikau atskirtą, atskirtą nuo mūsų abiejų."

5. Ar dabar galėtumėte partneriui pasakyti, ko tikėjotės tą skaudžią akimirką ir kaip jautėtės nesulaukę norimos reakcijos. Taip pat galite papasakoti, kaip jaučiatės dabar, išdrįsę atvirai prisipažinti, ko taip ilgėjotės. Tai darydami stenkitės jokiu būdu nekaltinti partnerio dėl jums sukelto skausmo. Kaltinimai tik pakenktų pokalbiui. Kaip klausantis partneris stenkitės išgirsti savo mylimojo pažeidžiamumą ir atvirai pasakyti, kokius jausmus tai sužadina. Paprastai, jei iš tikrųjų klausomės, išgirdę mylimą žmogų sakant, kad jam mūsų reikia, tuoj pat reaguojame.

6. Jeigu esate partneris, įskaudinęs mylimą žmogų, pamėginkite padėti jam suprasti jūsų reakcijos tą sunkią akimirką priežastį. Norint pačiam suvokti savo reakcijos potekstę, gali prireikti iš esmės įsigilinti į anuo metu susiklosčiusią situaciją. Laikykite šią analizę žingsniu, padėsiančiu partneriui geriau nuspėti jūsų veiksmus. Padėkite jam pasijusti saugiau, kad išdrįstų atskleisti, ką tuomet jautė. Jeigu išdrįs atvirai papasakoti, ką tąkart jautė, turėsite visą vaizdą ir žinosite, ką šis įvykis jam reiškė prieraišumo poreikių prasme.

7. Ar būdamas partneriu, kuris suteikė skausmo mylimajam, dabar suprantate, kad įskaudinote savo partnerį ir turite jo atsiprašyti? Tai sunku padaryti. Prireikia drąsos pripažinti sau, kad esame nusivylę savo pačių elgesiu. Jaučiamės pažeminti, kai reikia pripažinti buvus nejautrius ar neatidžius. Galbūt gebėsime atsiprašyti tik sugraudinti, kai mylimi žmonės atvirai išpažino skausmą ar nuogąstavimus. Jei galime tai padaryti nuoširdžiai, tada savo mylimiesiems dovanojame didžiulę dovaną.

8. Ar galite būdamas įskaudintas partneris priimti atsiprašymą? Jeigu taip, sukuriate naują pagrindą, ant kurio dabar judu stovite. Pasitikėjimas vėl gali stiprėti. Ateityje praeities nuoskaudos aidui pasigirdus galėsite ramiai išsklaidyti kilusias abejones žinodami, kad partneris pasistengs reaguoti jautriai. O atsiprašantis partneris dabar galės išreikšti savo meilę, kuri praeityje per įvykį buvo pasiklydusi.

9. Galiausiai apibendrinkite savo pasikalbėjimą: trumpai papasakokite apie tą skaudų įvykį, jo poveikį jūsų santykiams, kaip

abu pataisėte situaciją ir kaip ketinate užtikrinti, kad ji daugiau nebepasikartotų.

Jeigu negalite net įsivaizduoti, kaip atlikti tą „Analizuokite ir mokykitės" užduotį, pamėginkite atvirai pasakyti partneriui apie tai, kad atsiprašymas jums atrodo keistas ar sunkus. Kitas būdas pradėti – pripažinti žaizdą, kurią reikia gydyti, ir keliais sakiniais užrašyti, koks turėtų būti pokalbis, jeigu žengtumėte pirmiau aprašytus žingsnius. Tada šia informacija pasidalykite vienas su kitu.

Prieraišumo žaizdų supratimas ir žinojimas, kad prireikus galime savyje atrasti jėgų vienas kitam atleisti, suteikia nepaprastą galią kurti lankstų, ilgalaikį ryšį. Nėra santykių, apsaugotų nuo skausmo. Tačiau šokdami savąjį šokį galėsite judėti išraiškingiau ir elegantiškiau, jeigu, užmynę vienas kitam ant kojos, žinosite, kaip gydytis.

6 pokalbis
Ryšys per seksą ir lytėjimą

„Mes švaistome laiką ieškodami
tobulo meilužio, užuot sukūrę tobulą meilę.“

Tom Robbins

Ankstyvojoje santykių stadijoje aistra užplūsta be pastangų. Kone kiekvienas žodis, žvilgsnis ar prisilietimas pulsuoja geismu. Tai gamtos sukurtas būdas traukti mus vieną prie kito. Bet kokią vietą seksas užima mūsų santykiuose atslūgus pirmam svaiginančio geismo antplūdžiui? Taip, jis traukia mus vieną prie kito, bet ar gali padėti mums išsilaikyti drauge, sukurti ilgalaikį ryšį? Be abejo, taip. Iš tiesų geras seksas yra galingas siejantis veiksnys. Aistringas susižavėjimas yra lyg šaltas užkandis. Seksas, kai iš tiesų mylima ir ryšys ilgalaikis, yra pirmasis patiekalas.

Bet mes paprastai negalvojame apie seksą šitaip. Visa mūsų kultūra ir daugybė santykių žinovų nuteikia mus galvoti apie aistrą labiau kaip apie praeinantį pojūtį nei kaip apie ilgai veikiančią jėgą. Mums tvirtinama, kad sekso laužai, taip skaisčiai liepsnoję meilės pradžioje, neišvengiamai išdega, lygiai kaip ir mūsų santykiai, kadaise kupini jaudulio, negailestingai perauga į prozišką draugystę.

Maža to, mes išmokyti žiūrėti į seksą kaip į savitikslį. Geidulio patenkinimas, pageidautina patiriant stiprų orgazmą, – štai ir visas tikslas. Mes susitelkiame į sekso mechaniką, pozas, būdus ir žaislus – visa, kas gali sustiprinti patiriamą palaimą. Seksas, mūsų įsitikinimu, yra ne kas kita, kaip tuoj pat patiriamas fizinis pasitenkinimas.

Tvirtas ryšys ir visišką pasitenkinimą teikiantis seksualumas iš tiesų eina koja kojon, jie papildo ir sustiprina vienas kitą. Emocinis ryšys lemia puikų seksą, o puikus seksas stiprina emocinį ryšį. Kai partneriai emociškai pasiekiami, jautrūs ir įsipareigoję, seksas tampa intymiu žaidimu, saugiu potyriu. Saugiai besijaučiantys partneriai gali atsipalaiduoti ir su pasitikėjimu atsiduoti jausmams vienas kito glėbyje, patenkinti savo seksualinius poreikius ir dalytis savo slapčiausiais džiaugsmais, lūkesčiais ir skausmais. Tada „mylėtis“ ir reiškia iš tiesų mylėti vienas kitą.

O kiek iš tiesų svarbus yra pasitenkinimą teikiantis seksas palaikant meilės ryšį? Pasirodo, geras seksas yra neatskiriama laimingų santykių dalis, nors ir ne pati svarbiausia. Sekso pedagogai Barry ir Emily McCarthy iš Amerikos universiteto Vašingtone šiame regione atliko tyrimus. Jų išvada tokia: laimingos poros mano, kad jų santykių sėkmė tik 15–20 proc. priklauso nuo gerų lytinių santykių, o nelaimingos net 50–70 proc. nepasitenkinimo priskiria seksualinio pobūdžio problemoms. Patenkinti partneriai seksą laiko tik vienu iš daugelio pasitenkinimo ir artimumo šaltinių, o nepatenkinti sutelkia į seksą visą dėmesį ir dažnai regi jį kaip didžiausią nesėkmių kaltininką.

Kodėl seksas tampa toks svarbus nepatenkintiems partneriams? Todėl, kad kaip tik jis dažniausiai nukenčia pats pirmasis, kai poros santykiai ima šlyti. Bet iš tikro problema ne ta. Lytinis

nepasitenkinimas – tai partnerių santykių „kanarėlė šachtoje"*. Iš tiesų partneriai praranda ryšį ir nebesijaučia emociškai saugūs vienas kito prieglobstyje. Tai, savo ruožtu, slopina potraukį ir seksas nebeteikia tokio pasitenkinimo, todėl sekso būna vis mažiau, nuoskaudų vis daugėja, o tai dar labiau silpnina emocinį ryšį, ir ratas užsidaro. Trumpai tariant: nėra tvirto ryšio – nėra sekso, nėra sekso – nėra ryšio.

Tai nesunku suprasti. Kaip pažymėjo Harry Harlow knygoje „Mokytis mylėti" (*Learning to Love*), primatai išsiskiria iš kitų gyvūnų tuo, kad jų lytiniai santykiai vyksta veidas į veidą ir „labiausiai pažeidžiamos kūno vietos yra atviros partneriui". Taip jau įgimta, kad negalime vienu metu būti ir susirūpinę savo saugumu, ir atsidavę aistrai.

Mūsų emocinio ryšio saugumas lemia mūsų santykius tiek lovoje, tiek kitur. Pagal tai, kaip patogiai jaučiamės būdami artimi su partneriu ir kiek saugus yra mūsų poreikis būti su mylimuoju, skirsis ir mūsų intymių santykių tikslai. Aš išskiriu tris sekso tipus ir juos vadinu hermetišku seksu, guodžiančiu seksu ir sinchronišku seksu.

Hermetiškas seksas

Hermetiško sekso tikslas yra sumažinti seksualinę įtampą, patirti orgazmą ir pajusti pasitenkinimą dėl savo lytinio pajėgumo. Tai būdinga tiems, kurie taip ir neišmoko pasitikėti ir nenori atsiverti,

* Užuomina į seną kalnakasių paprotį imti į šachtą narvelyje uždarytą kanarėlę. Pasklidus nuodingoms dujoms, žmonėms dar nieko nepajutus kanarėlė nugaišta – tai ženklas skubiai palikti šachtą (*vert. past.*).

taip pat tiems, kurie jaučiasi nesaugūs su partneriu. Visas dėmesys šiuo atveju sutelkiamas į pojūtį ir pasirodymą. Ryšys su partneriu lieka antroje vietoje. Ši nuasmeninto sekso rūšis yra pražūtinga meilei. Partneris jaučiasi išnaudojamas ir sudaiktintas, o ne vertinamas kaip asmenybė.

Merė, klausantis jos mylimajam Kailui, sako man: „Aš jam tesu pripučiama barbė. Mūsų seksas toks tuščias. Jis man tesukelia vienišumo jausmą." – „Manau, kad gal taip ir yra, – sutinka Kailas. – Bet kadaise lovoje būdavome artimesni. Kai prasidėjo visi tie kivirčai, aš nustojau rūpintis mūsų santykiais. Mano jausmai išseko ir seksas tapo mechaniškas. Tu man tapai tiesiog „moterimi". Taip patogiau. Aš bent žinau, kaip „tai" daryti. Būti artimam sunkiau. Jei aš matau tave kaip Merę, imu galvoti apie visas mūsų problemas ir man sugenda nuotaika. Taigi man geriau susitelkti į patį seksą. Tuomet jaučiuosi geriau, kad ir trumpai."

Kailas emociškai atsiriboja, nes nežino, kaip būti „artimam". Bet daugelis kitų, ypač jeigu jie jaučiasi išduoti ankstesnio partnerio, lieka emociškai nuošaly iš įpročio ar todėl, kad taip nori. Jiems vienintelis sekso tikslas yra susijaudinimas ir orgazmas. Jie linkę apsiriboti trumpalaikiais santykiais, dažnai tetrunkančiais vieną naktį. Be to, kaip parodė Minesotos universiteto psichologo Jeffo Simpsono ir jo kolegų tyrimas, jie susilaiko nuo bet kokių veiksmų, kurie galėtų skatinti emociškai prisirišti, tokių kaip abipusis glamonėjimasis ir bučiavimasis. Pornožvaigždė Ronas Jeremy, kurį galima laikyti tikru sekso galiūnu, pritaria tiems, kurie keičia partnerius, kad seksas nepabostų, bet jis laikosi taisyklės „jokių glamonių". Emocinis ryšys – tai durys į tikrąjį erotiškumą ir šias duris reikia laikyti uždarytas. Kita vertus, be jokių abejonių, labiausiai išreklamuotas parodomojo sekso atstovas yra Džeimsas Bondas. Per keturis dešimtmečius jis turėjo daugybę moterų ir

beveik visos jos buvo iš priešo stovyklos ir jomis negalima buvo pasitikėti. Tik kartą jis buvo iš tikrųjų įsimylėjęs ir emociškai, ir tuo pat metu seksualiai. (Bondas veda merginą ir – kaip patogu – ji tą pačią dieną nužudoma.)

Hermetiškas seksas, atrodo, daugiau būdingas vyrams. Galimas daiktas, tai lemia vyriškasis hormonas testosteronas, kuris kelia lytinį potraukį, o gal tai susiję su kultūrine nuostata. Vyrai nuo mažens mokomi, kad rodyti per daug jausmų – silpnumo ženklas. Nežinodami, kur ta riba, jie dažnai iš viso vengia juos rodyti. Hermetiškas seksas taip pat gali būti susijęs su vyrų prigimtimi. Kas pasakė: „Vyrai kaip mikrobangų krosnelės, o moterys – kaip lėtpuodžiai"? Vyras gali įveikti atstumą nuo sujaudinimo iki orgazmo per keletą sekundžių, ir tik minimaliai bendraudamas. Moteriai susijaudinti reikia kur kas daugiau laiko, jai taip pat sunkiau išlaikyti dėmesį, sutelktą į paprastą pojūtį. Jai reikia, kad partneris derintų su ja judesius ir reakcijas. Geram seksui moteriai reikia bendravimo ir ryšio.

Tiek vyrams, tiek moterims emocinis atsiribojimas neleidžia patirti visos seksualumo pilnatvės. Kanzaso universiteto psichologo Omri Gillath'o tyrimai parodė, kad jauni žmonės, kurie emociškai atitolę vienas nuo kito, turi daugiau lytinių partnerių, bet jiems seksas neteikia tokio pasitenkinimo kaip tiems, kurie yra iš tiesų artimi su partneriu. Šio tipo seksas jaudina, bet aistra trumpalaikė. Pasitenkinimas „vienmatis", todėl siekiant jį išlaikyti tenka nepaliaujamai keisti partnerius ar ieškoti naujų sekso technikos elementų. Tai galėtume pavadinti „vis daugiau pojūčių".

Guodžiantis seksas

Guodžiantis seksas atsiranda tada, kai ieškome patvirtinimo, kad esame vertinami ir geidžiami. Pats lytinis aktas šiuo atveju tėra priedas. Tikslas yra sumažinti su prieraišumu susijusias baimes. Čia daugiau emocinio dalyvavimo nei hermetiško sekso atveju, bet svarbiausia iš emocijų, įžiebianti seksualinio šokio ritualą, yra nerimas. Gillath'o tyrimai įtikinamai rodo, kad kuo labiau esame susirūpinę dėl savo priklausomybės nuo kitų, tuo labiau būname linkę atiduoti pirmenybę glamonėms ir jausmams, o ne lytiniam aktui. Mandė man sako: „Seksas su Frenku puikus. Bet, atvirai kalbant, aš labiau trokštu glamonių. Ir kad mane nuramintų. Seksas čia kaip testas – jeigu Frenkas manęs geidžia, aš jaučiuosi saugiai. Žinoma, jei kartais jis nebūna pakankamai susijaudinęs, aš jaučiuosi kalta ir imu nuogąstauti." Kai seksas yra tik piliulė nuo nerimo, tai neatrodo labai erotiška.

Guodžiantis seksas gali padėti kurį laiką išlaikyti stabilų ryšį, bet jis taip pat dirgina jautriąsias vietas ir suka negatyvius ratus. Kai abipusių troškimų tenkinimas bent kiek sutrinka, iškart atsiranda skausmas ir neigiamybė. Jei šio tipo seksas tampa santykių dalimi, gali atsitikti, kad vienas iš partnerių tik liguistai stengsis patenkinti kitą arba taps toks reiklus, jog lytinis potraukis atsidurs toli gražu ne pirmoje vietoje. Fizinis intymumas, tapęs tik nerimo dėl santykių raminimo priemone, pats gali tuos santykius ir sugriauti.

Koris žmonai Amandai sako: „Nesuprantu, kodėl blogai, jei mylimasi dažnai? Galiu lažintis, kad daugybė žmonių tuo užsiima kas rytą ir kas vakarą. Ir daugybė moterų kaskart patiria porą trejetą orgazmų." Amanda žvelgia į mane ir mudviejų veiduose matyti nuovargis ir nusivylimas. Koris tai pastebi ir nusuka žvilgsnį.

Jis atrodo liūdnas ir sugniuždytas. „Na, gerai jau, gerai. Galų gale iš tiesų juk kalbame ne apie seksą, ar ne? – klausia jis. – Kai laikau tave glėbyje, kai mes mylimės ir aš tave sujaudinu, o tavo kūnas į mane reaguoja, tik tuomet esu tikras, kad tu mane iš tiesų myli, tik tuomet išties jaučiuosi su tavimi saugiai. Tuomet esu tikras, kad tu myli mane ir geidi manęs. Kai galvoju apie tai, suprantu, kad reikalauju per daug sekso. Kuo labiau verčiu tave, tuo mažiau tau tai patinka. Bet mane tiesiog apsėdusi baimė prarasti tave. Nuo to laiko, kai pernai buvom išsiskyrę, aš nuolat jaučiu baimę ir seksas man – kaip sauganti gūnia." Amanda prisitraukia su kėde arčiau ir apkabina jį. Koris, kiek pabuvęs jos glėbyje, nuostabos kupinu balsu sako: „Tu apkabinai mane! Tu neniekini manęs?" Amanda pabučiuoja jį į skruostą ir Koris suvokia, kad jis gali tikėtis intymaus apglėbimo ir užuojautos. Korio ir Amandos santykiai, o kartu ir jų intymus gyvenimas pasikeičia į gera.

Guodžiantis seksas dažnai atsliūkina, kai partneriai griebiasi šėtoniškų dialogų ir jiems trūksta svarbiausios artimo ryšio dalies – nuolatinio saugaus ir guodžiančio prisilietimo. „Seksas mums kadaise buvo tai, kada tikrąja to žodžio prasme būdavome kartu, – sielvartauja Alekas, kurio dešimties metų ryšys su Nana ėmė trūkinėti. – O dabar ji jau nebenori mylėtis. Aš visą laiką jaučiuosi atstumtas. Kartais įnirštu. Kaskart, kai pagalvoju, kad jai tai visai nerūpi, man skaudu. Ji sako, kad aš per daug įkyrus, ir išeina miegoti į kitą kambarį. Tiesą sakant, jau nekalbant apie seksą, mes net nebeliečiame vienas kito."

Aš susirūpinu, kai partneriai sako negalintys būti dėmesingi vienas kitam ir saugoti vienas kito spręsdami visus kasdienius rūpesčius. Suklūstu, kai jie sako, kad nesimyli. Bet kai pasako, kad neliečia vienas kito, suprantu, jog jų santykius ištiko tikrai didelė bėda.

Aštuoniolikos kvadratinių pėdų* oda, dengianti kiekvieno suaugusio žmogaus kūną, yra didžiausias mūsų jutimo organas. Švelnus jos glamonėjimas ir glostymas drauge su emocijomis, kurias tokie veiksmai sukelia, daugumai mūsų yra tiesiog karališkas kelias į tikrą meilę. Lytėjimas suveda į viena dvi esmines paskatas – seksą ir poreikį būti pripažintam ir globojamam kito, mums ypatingo, žmogaus. Kaip savo knygoje „Lytėjimas" (*Touching*) pažymėjo dabar jau miręs antropologas Ashley Montagu, odos kontaktas su oda yra sekso *ir* prieraišumo kalba. Lytėjimas jaudina, bet drauge ir ramina, guodžia.

Vienas iš gyvybinių mūsų poreikių, kurį turime nuo pat gimimo iki mirties, yra būti liečiamiems, pastebi Masačusetso universiteto žmogaus raidos psichologė Tiffany Field. Ji tvirtina, kad Šiaurės Amerikos gyventojai yra tarp mažiausiai linkusių liesti žmonių pasaulyje ir nuolat jaučia „lytėjimo alkį". Tikėtina, kad lytėjimo, apkabinimo ir glamonių stokojančių vaikų smegenys auga lėčiau, taip pat lėtėja emocinio intelekto raida, t. y. gebėjimas valdyti emocijas.

Atrodo, vyrai šiuo požiūriu ypač pažeidžiami – jie labiau jaučia lytėjimo alkį. Field pažymi, kad jau nuo gimimo berniukai paprastai mažiau laikomi ant rankų ir glamonėjami negu mergaitės. Suaugę vyrai, atrodo, ne tiek reaguoja į švelnų prisilietimą negu moterys, bet aš pastebiu, kad jiems to reikia nė kiek ne mažiau. Vyrai nesiprašo apkabinami, juos nuo to sulaiko arba kultūrinės tradicijos („tikri vyrai nepripažįsta apkabinimų"), arba įgūdžių stoka („jie nežino, kaip to paprašyti"). Aš apie tai pagalvoju kaskart, kai mano klientės moterys skundžiasi, kad vyrai apsėsti sekso. Tada sakau, kad ir aš tokia būčiau, jei seksas būtų vienintelė galimybė, išskyrus futbolą, kai mane kas liestų ar apglėbtų.

* Apie 1,7 m^2 (*vert. past.*).

„Aš tik noriu, kad Mardžorė ištiestų ranką ir paliestų mane, – tvirtina Teris. – Man reikia žinoti, kad ji nori, jog prieičiau arčiau. Aš noriu jaustis reikalingas, geidžiamas. Ir ne vien sekso prasme. Yra kai kas daugiau." – „Ne, tu nori, kad būtų viens du – ir orgazmas", – nesutinka Mardžorė. „Gal tik tiek aš temokėjau paprašyti", – atsako vyras. Mes negalime visų savo fizinio ir emocinio ryšio poreikių perkelti į miegamąjį. Jei bandome tai padaryti, mūsų lytinis gyvenimas neatlaiko tokios naštos.

Svarbiausia gero sekso sąlyga – patikimas ryšys, kai partneriai gali užmegzti P. J. Į. pokalbius, ir švelnūs prisilietimai. Net sekso terapeutai sutinka, kad svarbiausia normalaus lytinio gyvenimo dalis yra „nereikalaujantis maloninimas". Todėl aš dažnai siūlau partneriams keletą savaičių susilaikyti nuo lytinių santykių. Kai mylėtis draudžiama, nė vienas iš partnerių nejaučia nerimo ar nusivylimo ir abu gali susitelkti į lytėjimo pojūčių tyrimą. Įpratimas prašyti švelniai prisiliesti stiprina poros ryšį, o artimesnis vienas kito kūno pažinimas, suvokimas, kas partnerį labiausiai jaudina ir teikia jam pasitenkinimą, tampa svarbūs „tik dėl tavęs, tik su tavimi" santykiams.

Sinchroniškas seksas

Sinchroniškas seksas yra toks, kai emocinis atvirumas ir juslumas, švelnūs prisilietimai ir erotiškumas eina drauge. Toks seksas ir turėtų būti. Jis teikia pilnatvę ir pasitenkinimą, jis jungia. Kai partnerių ryšys emociškai tvirtas, fizinis intymumas gali išsaugoti savo pradinę aistrą, išradingumą ir dar daugiau. Įsimylėjėliai vienu momentu gali būti švelnūs ir žaismingi, kitu – užsidegę ir erotiški. Vienu akto metu jie gali susitelkę siekti orgazmo, kitu – švelniai

nerti į poeto Leonardo Coheno apdainuotą „tūkstančio bučinių gylio“ gelmę.

Žodį *sinchroniškumas* jau vartojau 4-ame pokalbyje apibūdindama partnerių emocinę harmoniją. Čia norėčiau praplėsti jo reikšmę, kad apimtų ir fizinę harmoniją. Cornellio medicinos mokyklos psichiatras Danas Sternas taip pat vartoja šį terminą, kai kalba apie tai, kaip stipraus ryšio siejami įsimylėjėliai dera, jaučia vienas kito vidinę būseną ir norus, reaguoja į besikeičiančias vienas kito būsenas, lygiai taip kaip empatiška motina jaučia savo kūdikį. Mažylis atsimerkia ir spiegia iš džiaugsmo, motina reaguoja stengdamasi pamėgdžioti jo sujaudintą čiauškėjimą. Mylimasis kraipo galvą ir dūsuoja, mylimoji šypsodamasi glosto jam šoną atitinkamu ritmu. Toks sinchroniškumas sužadina „žodžiais neišreiškiamą glaudaus ryšio jausmą“ ir sudaro pačią ryšio – emocinio, fizinio ir lytinio – esmę. Emocinis saugumas formuoja fizinį sinchroniškumą, o fizinis sinchroniškumas formuoja emocinį saugumą.

Jautrumas už miegamojo ribų padeda šiam procesui. Glaudų ryšį puoselėjantys partneriai gali atskleisti savo seksualinį pažeidžiamumą ir troškimus nebijodami būti atstumti. Visi bijomės pasirodyti lovoje esą „nelabai“. „Pažvelk į mane, – sako Kerė. –Aš visa strazdanota. Ar yra tekę kada matyti modelį su tiek šlakų ant viso kūno? Aš nekenčiu jų. Ir kai pagalvoju apie juos, labai noriu išjungti šviesą.“ Endis, jos vyras, šypsosi. „Dabar tai būtų tiesiog gėda, – sako jis švelniai. – Man patinka tavo strazdanos. Jos – dalis tavęs. Man reikia tavęs. Man nereikia modelio. Man patinka tie taškučiai, jie mane jaudina. O tu sakai, kad tau patinka plikteléję vyrai kaip aš, jie tau atrodo seksualiausi. Juk iš tiesų taip manai, ar ne?“ Šyptelėjusi Kerė sutinka.

Saugiai besijaučiantys, mylintys partneriai gali atsipalaiduoti ir pasinerti į meilės malonumus. Nesijausdami sutrikę ar įžeisti jie

gali atvirai kalbėtis apie tai, kas žadina ar slopina jų jausmus. Psichologės Deborah Davis iš Nevados universiteto ir Cindy Hazan iš Cornellio universiteto savo tyrimais nustatė, kad tvirto ryšio saistomi partneriai gali atviriau kalbėti apie savo poreikius ir pageidavimus, jie taip pat labiau linkę eksperimentuoti užsiimdami lytiniais santykiais su mylimuoju. Kino filmuose įsimylėjėliai nekalba apie tai, ko nori lovoje. Jie tiesiog daro. Bet bandyti mylėtis nesijaučiant taip saugiai, kad galėtum atvirai kalbėtis, tai tas pat, kaip bandyti nutupdyti reaktyvinį lainerį be instrukcijų ir pagalbos iš skrydžių valdymo bokšto.

Elizabetė džiugiai pasakoja man, kaip jos dvidešimt penkerių metų vyras Džefas prisipažino apie savo seksualines fantazijas: jį „moko" aukštos klasės prostitutė. Tai išgirdusi Elizabetė staiga pažemino balsą, nutaisė prancūzišką akcentą ir visą valandą savo susižavėjusiam vyrui vaidino rafinuotą šios profesijos damą. „Tu buvai toks *mačo* tą vakarą, – Elizabetė sako Džefui. – Aš net neįtariau, kad gali toks būti." Džefas pratrūksta juoktis. „Aš taip pat neįtariau, kad galiu toks būti. Bet juk ir tu buvai visiškai kitokia. Kur dingo mano mažoji drovioji žmonelė?" Elizabetė nusijuokia ir sako: „Bet geriausia, ką gaunu iš sekso, kad ir ką darytume, yra tai, jog po to apkabini mane lyg būčiau tau labai brangi."

Saugiai besijaučiantys partneriai gali nuraminti ir paguosti vienas kitą, išvien bandyti spręsti neišvengiamas problemas, kurių nerodo filmuose, bet jos yra neatskiriama kiekvienos poros lytinių santykių dalis. Frenkas, patiriantis erekcijos sunkumų, kuriuos nesigėdydamas įvardija kaip „Čarlis nusprendė nusnūsti", aptaria pastarąjį „pasimatymą" su žmona, kai buvo justi visi didelės nesėkmės požymiai. „Silvija iš pradžių pasakė kažką apie mano svorį ir aš jau pradėjau raukytis, – sako Frenkas, – bet tuomet ji susiprato ir apkabino mane, kad pasijusčiau geriau. Deja,

lemiamu momentu mūsų aštuoniolikmetis per anksti grįžo namo ir Čarlis, na, nusprendė snūstelėti. Silvija priminė, jog skaitėme tokią knygą, kurioje aiškinama, kad per keturiasdešimt mylėjimosi minučių daugelis vyrų trumpam praranda erekciją, bet jeigu jie nepuola į paniką, ji grįžta. Mes pasišaipėme iš Čarlio ir likome lovoje. Tuomet pamatėme, kad baigėsi mūsų naudojamas lubrikantas, tad Silvijai teko keltis ir eiti ieškoti dar." Čia Silvija jau nevaldomai kvatoja. „Galiausiai, – tęsia Frenkas, – kai viskas grįžo į vėžes, aš padariau nerangų judesį ir apverčiau žvakę. Užuolaida ėmė rūkti! – jis plačiai nusišiepia žmonai ir pašmaikštauja: – Nieko sau pasimatymas, ar ne, brangioji?" Silvija prisimena, kaip jie, užuot toliau bandę pasimylėti, nusprendė verčiau pasidaryti karšto šokolado. „Bet tada, – ji vėl sukikena, – Frenkas pasakė kažką seksualaus ir mes galiausiai pasimylėjome." Ji iškelia rankas ir palenkia galvą į šoną, visai kaip Marilyn Monroe.

Tokios istorijos jaudina mane. Jos rodo, kad mūsų intymūs santykiai gali būti spontaniški, aistringi ir teikiantys džiaugsmo, kad mes net ir santykiams tęsiantis dešimtmečiais galime atrasti nuostabiausių savo partnerio savybių. Jos rodo, kad galime prarasti ryšį ir vėl jį užmegzti, įsimylėti vis iš naujo, kad erotizmas – tai iš esmės žaidimas ir galimybė atsipalaiduoti ir atsiduoti jausmams. O tam būtina jaustis emociškai saugiam.

Jei ryšys tvirtas, susijaudinama ne bandant atgaivinti žavingus aistros proveržių momentus, bet rizikuojant būti apsinuoginusiam kasdienėse, nuolatinėse – „čia ir dabar" – fizinio ir emocinio ryšio situacijose. Kartu su šiuo atvirumu ateina jausmas, kad mylėtis su partneriu kaskart yra naujas nuotykis. „Praktika ir emocinis įsitraukimas kuria tobulybę" – štai svarbiausia erotiško ir tenkinančio sekso taisyklė, kurią kartoju poroms, o ne begalinis siekimas naujovių, galbūt padėsiančių nugalėti „nuobodulį". Ne-

nuostabu, kad naujausi Čikagos universiteto mokslininko Edwardo Laumanno amerikiečių lytinio gyvenimo tyrimai parodė, jog susituokusių porų, daug metų gyvenančių drauge ir susikūrusių emocinį saugumą, lytiniai santykiai ir dažnesni, ir labiau tenkinantys nei nesusituokusių partnerių.

Kai specialistai ima aiškinti, kad jaudinamas seksas būna tik užmezgus naujus santykius, kai siekiama tik užkariauti ir sužavėti, aš prisimenu pažįstamą seniai susituokusią vyresnio amžiaus porą ir kaip jie šoka argentinietišką tango. Juodu visiškai atsidavę ir užimti vienas kitu. Jų judesiai iki skausmo apgalvoti, absoliučiai žaismingi ir pribloškiamai erotiški. Juodu taip prisiderinę vienas prie kito, taip vienas į kitą reaguoja, kad net šokdami kūrybiškai ir nuolat improvizuodami nepadaro nė vieno klaidingo žingsnio ar posūkio. Jie juda kaip vienas, gracingai ir tobulai.

Sprendžiame sekso problemas

Dažniausios lytinio gyvenimo problemos, kylančios Šiaurės Amerikos gyventojams, yra menkas moterų lytinis potraukis ir vyrų priešlaikinė ejakuliacija bei erekcijos sutrikimai. Manęs tai nestebina. Labiausiai kenčiančias poras į neviltį varo šėtoniški dialogai. Moterys dažniausiai jaučia vienatvę ir atskirtį. Tada jos arba krypsta į guodžiantį seksą, arba visiškai atsisako intymių santykių. Vyrai jaučiasi nesaugūs. Jie linkę pasinerti į hermetišką seksą arba patiria seksualinių sunkumų. Jei partneriai įstengia užmegzti tvirtą ryšį, jų intymus gyvenimas dažniausiai susitvarko savaime arba bendromis abiejų pastangomis. Dėl atnaujintų lytinių santykių patiriamas abipusis malonumas ir intymumas drauge su oksitocinu, išsiskiriančiu per orgazmą, sutvirtina jų ryšį.

Elena, pasijutusi saugesnė, galiausiai įstengė prisipažinti Henriui, kad su juo negali patirti orgazmo – metų metus ji tik vaidino jį. Henris dėl to neįsižeidė ir nepajuto jokios grėsmės. Jis supratingas ir palaikantis. Pasirausęs bibliotekoje jis užtikrina Eleną, kad apie 70 proc. moterų negali patirti orgazmo vien nuo lytinio akto. Tad jie bendromis pastangomis parengė tris strategijas projektui „Elenos orgazmai" įgyvendinti.

Panagrinėkime išsamiau, kaip vienų santykių prieraišumas ir įsipareigojimas susipina. Aistra nėra pastovi. Geismas natūraliai stiprėja ir silpnėja, atsižvelgiant į įvykius, metų laiką, sveikatą, į tūkstančius priežasčių. Vis dėlto tokie svyravimai daugumą mūsų nervina ir, jei tik negalime apie tai atvirai kalbėtis, gali sukelti santykių problemų ar jas išryškinti. Daugelis partnerių pajėgūs ištverti retus lytinius santykius, bet negali pakęsti jausmo, kad partneris jų negeidžia. Kaip susidoroti su tokiais jausmais, toks iššūkis neišvengiamai kyla daugumai partnerių, net tiems, kurie jaučiasi palyginti saugiai. Pavyzdžiui, tokiems kaip Laura ir Bilas.

Jie apsilankė pas mane netrukus po to, kai Laura atsigavo po depresijos, kuri apėmė netekus darbo. Jos gydytojas, žinodamas, kad normalūs santykiai yra geriausia apsauga nuo ligos atkryčių, suprato, jog jai yra kilę sunkumų dėl santykių su vyru, ir nukreipė pas mane, kad patikrinčiau jųdviejų „šeiminį atitinkamumą". Laura dėsto savo rūpesčius: „Mes labai mylime vienas kitą, – sako ji. – Bet, na, Bilas nuolat būdavo „užsivedęs". Jis vis liesdavo mane. Ir man tai patikdavo. Jei aš nenorėdavau mylėtis, tiesiog pasakydavau „ne" ir jis su tuo susitaikydavo. Mes pažaisdavome, pasiglamonėdavome ir jausdavomės artimi. Bet štai jau keletą metų jis neberodo iniciatyvos. Tikrai puiku, kad mes pasimylime, tai bet jei aš to neužsigeidžiu, nieko nebūna. Mane tai labai

skaudina. Mes jau dvidešimt metų kartu. Ar dėl to, kad aš jau vyresnė, nebeatrodau jam tokia seksuali? Susivokiu, kad guluosi į lovą vėliau, kai jis jau miega. Kad išvengčiau viso to. Bet taip mes vis labiau tolstame vienas nuo kito." Bilas atsako: „Aš jau nebeturiu to polėkio kaip anksčiau. Pastaruoju metu ir darbas mane visiškai išsekina – na, tu žinai. Bet man patinka mylėtis, o tu tokia seksuali. Nematau čia problemos. Na, gal tik tai, kad tu jautiesi blogai, be abejo."

Tai vienas iš tų momentų, kai galimybė užmegzti P. J. Į. pokalbį išties svarbi. Tik kyla klausimas, ar gali Laura susitaikyti su tuo, kad ją įskaudino, ir atleisti Bilui, ir ar jis įstengs išgirsti jos protestą ir reaguoti? „Kaip jūs ir sakėte, – sako man Laura, – kai mes susikivirčijame, pasidaro taip, kad „aš spusteliu ir Bilui sugenda nuotaika", bet mes galime kalbėtis ir susitarti. Tad manau, kad mūsų santuoka vykusi. Vis dėlto mums sunku kalbėti apie seksą. Mes ne kartą bandėme ir paskui kuriam laikui pagerėdavo, bet galiausiai viskas vėl nusistovėdavo kaip buvę." Kadangi jiems jau buvo tekę įsisukti į negatyvias santykių spirales ir juodu išmoko atsakingiau žvelgti į tai, manau, kad tai galioja ir jų požiūriui į lytinį gyvenimą.

Aš pasiteirauju, kokie jų lūkesčiai dėl lytinio gyvenimo. Bilas sako, kad jis lytinių santykių pageidautų kartą per dvi savaites ar panašiai. Laura to norėtų kas dešimt dienų. Tai mus prajuokina. Problema staiga nustoja rodytis tokia didelė. Bet mes įdėmiau pažvelgiame. Bilas sako, kad vienintelė bėda, jo nuomone, yra ta, jog Laura irzli ir truputį atsiribojusi. „Jei aš naktį prašau jos paglamonėti mane, ji dažnai nereaguoja, o man to labai reikia, – pripažįsta jis. – Tiesą sakant, jeigu jau aš galvoju apie tai, vadinasi, man to labai trūksta." Laura apsiašaroja. „Aš tiesiog nenoriu glamonėti ir vėl atsidurti tokioje situacijoje, kai tau kils noras pasimylėti ir

tu vėl nusivilsi. Ir dar manau, kad bijau net kalbėti apie tai. Kai tu tiesiai klausi, ar aš seksualiai nusivylusi, ir aš atsakau, kad ne, mūsų pokalbis tuo ir baigiasi." Aš įžvelgiu išankstinį Lauros nerimą ir jos bandymą apsiginti. Mes sutariame, kad vengimas kalbėti apie lytinio gyvenimo pokyčius jau ima trukdyti jų santykiams ir skaudinti juos pačius.

Prašau, kad jie konkrečiau įvardytų, kas juos skaudina. Laura kurį laiką dvejoja, bet galiausiai pabando paaiškinti. „Iš dalies – baimė, kad tu jau nebežiūri į mane kaip į moterį. Aš tau tik žmona. Labiau raukšlėta ir kiek pilnesnė nei anksčiau. Man baisu, kad aš tau gal nebe tokia seksuali, nebe tokia geidžiama. Tu apglėbi mane taip, kaip aš apkabinu draugę. Atrodo, nebesidomi manimi kaip kadaise. Man tuomet būdavo taip gera. Aš jausdavausi tokia artima tau."

Bilas iš tiesų klausosi ir netgi padeda žmonai paklausdamas: „Tikrai visa esmė čia? Jautiesi atstumta, nes aš manau, kad tu jau nebeseksuali?" Laura atsidūsta, vėl apsiašaroja ir linkteli. „Na, kai mudu mylimės, aš jaučiuosi įsitempusi. Taip, aš jaučiuosi geidžiama. Akimirką. Žinau, kad tu nusidirbi ir esi labai pavargęs, bet suprantu ir tai, jog tu gali mylėtis arba nesimylėti. Tau tai nėra svarbu. Kartais pagalvoju, kad jei aš nesiimčiau iniciatyvos, ši mūsų gyvenimo dalis taip ir baigtųsi. Ir tu ramiai į tai žiūrėtum. Mane siutina, kai taip pagalvoju. Tada sakau sau: „Gerai, nieko nedarysiu. Eina jis velniop." Bet štai tuomet man ir suskausta." Ji paliečia sau ties širdimi. Bilas paima ją už rankos.

Aš klausiu: „Ar tikrai taip, Laura? Skausmas dažniausiai susijęs su liūdesiu, pykčiu ir baime. Tu jauti, kad seksas su tavimi Bilui nėra toks svarbus. Ar tai viskas? Gal yra dar kas nors?" Ji linkteli ir kalba toliau: „Jei aš nerodau iniciatyvos ir nesiūlau pasimylėti, tai ir lieku su šiais jausmais. O jei siūlau... – jos balsas užlūžta ir ji stipriai suspaudžia lūpas. – Kaip sunku tai sakyti. Nors netu-

rėtų būti taip sunku. Mūsų santuoka vykusi, o aš stipri moteris. Bet mane gąsdina, kad tenka imtis tokios iniciatyvos. Tai lyg šokti nuo skardžio. Man niekuomet nereikėdavo to daryti anksčiau. O kai tu maloniai nusišypsai, pasakai, kad esi pavargęs ir nusisuki miegoti, aš tiesiog mirštu. Bandau apsimesti, kad nieko čia tokio, bet iš tiesų man labai sunku dėl to kreiptis į tave." Bilas sumurma: „Aš to nežinojau."

„Ar visi šie jausmai pasako, ko tau reikia iš Bilo?" – klausiu Lauros. O ji kreipiasi į jį: „Manau, man labiausiai reikia tavo patvirtinimo, kad tau tikrai svarbu mylėtis su manimi. Kad tu vis dar geidi manęs. Man reikia, kad kartkartėmis paskirtume laiko sau, mums abiem, kad aš galėčiau būti tikra, jog būti su manimi tau yra svarbiausia. Man reikia, kad parodytum, kaip kadaise, kad tebesi mano vyras." Bilas reaguoja emocingai. Vienu sykiu išpyškina, kad yra toks išsekęs, jog didžiąją laiko dalį tiesiog vaikšto miegodamas. Kad myli ją ir dažnai galvoja apie ją kaip moterį. „Bet man niekuomet neatėjo į galvą, kad pasiūlyti pasimylėti tau gali būti taip sunku. Man labai gaila, – sako jis. – Aš bijau, kad jei pats imsiuosi tokios iniciatyvos, gal atsitiks taip, jog būdamas pervargęs negalėsiu pasiekti erekcijos, todėl ir susilaikau nuo tokių siūlymų, kai negaliu būti tikras." Juodu pratrūksta juoku ir prisimena keletą atvejų, kai iš tiesų buvo taip nutikę ir viskas baigdavosi apsikabinimu, tada būdavo maža erotikos, užtat daug jausmo ir artimumo.

Šio pokalbio pakako, kad Bilas ir Laura savo lytinį gyvenimą grąžintų į saugią – žaidimo ir ryšio – zoną. Taip pat jis buvo lyg žadintuvo čirškimas. Aš patariau jiems parengti jausmais apsiribojantį scenarijų tiems atvejams, kai pasimylėti nebus lemta. Bilas padėjo Laurai tai padaryti ir net pats pradėjo dažniau rodyti iniciatyvą pasimylėti. Jis taip pat ėmė labiau stengtis patikinti Laurą,

kad kai ji siūlo pasimylėti, jis vertina jos ryžtą rizikuoti. Jis, savo ruožtu, jai aiškiai pasakė, kad jam reikia žinoti, kada ji jo geidžia, ir kad jis nenorėtų jog ji vengtų artimumo ir sekso su juo. Jis dar kartą patikino, kad myli ją ir jos geidžia.

Be to, Bilas ir Laura ėmė skirti daugiau dėmesio lytiniam aktui. Kiekvieną kambarį kartkartėmis tenka pavalyti ir naujai papuošti, taigi ir miegamąjį. Juodu drauge perskaitė keletą erotinės tematikos knygų ir pirmąkart per keletą metų pasikalbėjo, kaip galėtų sujaudinti vienas kitą, kad lytiniai santykiai juos labiau tenkintų. Jie patvirtino, kad jųdviejų lytinis gyvenimas pagerėjo, o drauge sutvirtėjo ir tarpusavio ryšys.

Per paskutinį pokalbį Bilui ir Laurai pasakiau, kad sekso technika – viso labo tėra nereikšmingas papuošimas, o ne tikras džiaugsmas! Jų sekso vadovėlis buvo pats geriausias iš visų – gebėjimas susikurti artimumą, įsijausti vienam į kitą ir siekti emocinio sinchroniškumo.

Analizuokite ir mokykitės

Savarankiškai

Ar šiame skyriuje radote kokią nors pastabą ar teiginį, kurie privertė jus susimąstyti apie savo lytinį gyvenimą? Kokį jausmą jums tai sukėlė? Užrašykite tai. Ką šis jausmas, ar tai būtų kūniškas pojūtis, ar tokia aiški emocija kaip pyktis, atskleidžia jums apie jūsų lytinį gyvenimą?

Ar apskritai jaučiatės emociškai saugiai ir susaistyti tvirtu ryšiu, kai esate lovoje su partneriu? Kas padeda jums taip jaustis? O jei taip nesijaučiate, kaip partneris galėtų jums padėti?

Kokiam tipui priskirtumėte savo lytinius santykius – hermetiškam, guodžiančiam ar sinchroniškam seksui? Tikėtina, kad kartkartėmis gali pasireikšti bet kuris iš šių trijų. Bet jeigu jūs nuolat krypstate į hermetiškąjį ar guodžiantįjį, tai šį tą pasako apie jūsų saugumo jausmą.

Kokie keturi didžiausi jūsų lūkesčiai lovoje? Gerai apgalvokite savo atsakymus. Kartais gali paaiškėti, kad jie ne visai tokie, kokius įsivaizdavote iš pradžių. Partneriai yra man sakę, kad po sekso labiausiai norėtų būti švelniai apkabinami ir glamonėjami, bet nedrįso šio noro išsakyti partneriui.

Kaip manote, ar pakankamai liečiate ir apglėbiate partnerį? Vienas prisilietimas gali išreikšti ir ryšį, ir paguodą, ir geismą. Kada konkrečiai labiausiai norėtumėte būti liečiami ir apglėbiami?

Jeigu jums tektų rašyti „Trumpą mylinčio (ką)__________ vadovą“ ir įrašytumėte savo vardą, ką jame rašytumėte? Tarp svarbiausių nurodymų galėtų būti atsakymai į šiuos klausimus: kas padeda fiziškai ir emociškai atsiverti lytiniams santykiams? Kas jus labiausiai „užveda“ prieš lytinį aktą ir jo metu? Kokios tikėtumėtės jūsų glamonių prieš lytinį aktą ir paties akto trukmės? Kokiai pozai teikiate pirmenybę? Jums labiau patinka tai daryti greitai ar lėtai? Koks labiausiai jaudinantis būdas, kurį taikydamas jūsų partneris gali jus stimuliuoti, įtraukti į meilės žaidimą? Ar galite to paprašyti?

Kas iš lytinių santykių jums suteikia didžiausią pasitenkinimą? (Tai nebūtinai turėtų būti orgazmas ar netgi pats aktas.) Kada mylėdamiesi jaučiatės labiausiai neužtikrintai ar nejaukiai? Kada jaučiatės artimiausi savo partneriui?

Jei tai, kas čia pasakyta, galite aptarti su partneriu, puiku. Jei ne, galbūt galėtumėte užmegzti su juo pokalbį apie tai, kaip sunku kalbėti apie tokius dalykus.

Su partneriu

Ar turite su partneriu bendrą nuomonę, kiek procentiškai laiko jūsų seksas iš tiesų puikus? Atsiminkite, tyrimai rodo, kad ne mažiau kaip 15–20 proc. lytinių santykių poros laiko nevykusiais, netenkinančiais bent vieno iš partnerių. Ką jūs kaip pora norėtumėte įstengti pakeisti, kai seksas netenkina jūsų fiziškai? O kai netenkina emociškai? Kaip jums galėtų pagelbėti partneris? Drauge sukurkite filmo scenarijų ir pabandykite įsivaizduoti, kaip tai galėtų atrodyti ekrane.

Pažaiskite „Tobulą" žaidimą. Jo pradžia tokia:

Jei būčiau neprilygstamas (-a) lovoje, galėčiau (daryčiau) ____________, tuomet tu jaustumeisi ____________.

Įsitikinkite, ar jūsų su partneriu sutampa bent keturi atsakymai. Tada įvardykite vienas kitam vieną savybę, dėl ko partneris jus žavi lovoje ir kitur.

Ar galite kiekvienas jūsų prisiminti tokį laikotarpį, kai lytiniai santykiai iš tiesų teikė jums pasitenkinimą? Pasidalykite šiais prisiminimais su mylimuoju kiek įmanoma smulkiau. Pasakykite vienas kitam, ko jus išmokė šie pasakojimai.

Pamąstykite, kaip seksas gali paveikti jūsų santykius. Ar jis tik malonumas, ar tai būdas pasijusti artimesniems, ar jis teikia fizinį palengvėjimą, ar yra priemonė išsilaisvinti nuo streso ar liūdesio, ar tai romantiška kelionė, ar pabėgimas nuo pasaulio, erotiškas nuotykis, švelnus susiliejimas, aistros protrūkis? Ar jaučiatės saugiai patirdami tai su mylimuoju? Kokia galėtų būti rizika, kurią sutiktumėte prisiimti lovoje? Ar galite vienas kitam įvardyti šią

riziką ir paaiškinti, kaip partneris galėtų reaguoti, jei reikalai pakryptų į bloga ar, priešingai, į gera?

Mes buvome įpratę manyti, kad jaudinantis, erotiškas seksas ir saugus, tvirtas ryšys – nesuderinami. Dabar jau žinome, kad tvirtas ryšys – tai tramplinas į labiausiai jaudinančius, nuotykių kupinus santykius. Savo ruožtu, atviras, atsakingas ir glaudus fizinis ryšys padeda palaikyti stiprų emocinį ryšį. Kitas, paskutinis pokalbis toliau gilinasi į tai, kaip palaikyti meilės gyvastį.

7 pokalbis
Kaip palaikyti meilės gyvastį

„Tas, kas bodisi santuoka,
tiesiog neskiria jai dėmesio."

Kolegės vyras

„Ar jūs pastebite, kokių nors neįtikėtinų savo santykių pokyčių?" – paklausiau vienos iš žaviausių porų baigiantis labai sėkmingoms konsultacijoms. Ineza, garsiai kalbanti aistringa rudaplaukė, atsakė: „Taip, tik ar įmanoma bus šį jausmą išsaugoti? Mano sesuo, bjaurybė, sako: „Manai, kad sugebėjai iš naujo rasti meilę su savo Fernandu. Bet juk santuoka – tai ne kas kita kaip įpročiai. Ji, kaip ir pienas, turi „geriausia iki" datą. Po šešių mėnesių grįšite prie savo senų nesąmonių. Meilės neišlaikysi nutvėręs. Tiesiog taip jau yra." Man baisu, kai ji ima taip kalbėti. Gal iš tiesų mes vėl nuklysime į visus tuos kivirčus ir vienatvę?"

Mūsų konsultacijos užsiėmimas baigėsi, bet tvarkant užrašus man galvoje skamba du balsai. Vienas cituoja graikų filosofą Herakleitą: „Viskas teka, niekas nestovi vietoje." Tai turėtų galioti ir meilei, mąstau. Juk daugeliui porų po terapijos seansų kurso

būdingas „atkrytis“ – jos grįžta prie senų problemų. Gal Inezos sesuo realistė. Bet štai prabyla kitas balsas, jis cituoja XI a. kinų poetą Su Dongpo: „Metai iš metų aš prisimenu tą mėnesienos naktį, kurią praleidome vienu du tarp skurdžiomis pušaitėmis apaugusių kalvų.“ Gal didžiulio prieraišumo akimirkos turi galios išlaikyti įsimylėjėlius kartu daugybę metų. Prisimenu mūsų tyrimus, kurie parodė, kad per ETM užsiėmimus išmoktą susikurti pasitenkinimo ir laimės jausmą partneriai išlaiko ir per didžiausių stresų kupinus gyvenimo tarpsnius.

Aš jau žinau, ką atsakyti Inezai. Per kitą konsultaciją sakau jai: „Viskas juda ir keičiasi, bet meilės santykiams negalioja „yra kaip yra“. Mes galiausiai išmokstame „sukurti“ ir „išsaugoti“ meilę. Todėl tik judu su Fernandu galite nuspręsti, kaip klostysis jūsų santykiai. Gali atsitikti, kad jei aktyviai nepuoselėsite savo santykių, jūsų pasiekti laimėjimai ims blėsti. Bet meilė – kaip kalba. Jei ja kalbi, kalbėti darosi vis lengviau. Jei nekalbi – pradedi ją užmiršti.“

P. J. Į. pokalbiai – tai meilės kalba. Jie sutvirtina tą saugią užuovėją – jūsų ryšį ir ugdo jūsų gebėjimą būti lanksčiam, ieškoti, išlaikyti ir stiprinti meilės jausmą. 7 pokalbis – žemėlapis, vedantis jūsų meilę į ateitį. Žingsniai yra tokie:

- Dar kartą įvardykite ir apmąstykite pavojingas savo santykių vietas, kur kyla pavojus nuklysti nuo saugaus kurso ir įklimpti į šėtoniškus dialogus. Tai leis jums surasti apylankas ir trumpiausius kelius atgal į patikimo ryšio zoną.
- Švęskite teigiamus didelius ir mažus santykių pokyčius. Taigi, pirma, apmąstykite tuos kasdienio gyvenimo momentus, kurie skatina būti atvirus, jautrius ir leidžia geriau suvokti, kokią teigiamą įtaką darote vienas kitam, ir, antra, išryškinkite tuos santykių lūžio taškus, kada jūsų ryšys tapo tvirtesnis.

- Laikykitės tam tikrų ritualų, kurie jums kasdien išsiskiriant ir vėl susitinkant padėtų sutvirtinti jūsų ryšį, tarpusavio paramą ir jautrumą vienas kitam. Tokie ritualai – tai būdas išlaikyti jūsų ryšį tvirtą šiame triukšmingame ir chaotiškame pasaulyje.
- Padėkite vienas kitam aptikti santykių problemas aptardami skirtumus ir kivirčų priežastis, drauge nuspręsdami, kaip iš anksto užkirsti sunkumams kelią, ir sąmoningai kurkite emocinį saugumą, pasitikėjimą. Tai leis jums spręsti problemas, kol jos dar neužspeitė jūsų į kampą. Aš tai vadinu strategija „saugumas visų pirma". Kai emocinis saugumas jau užtikrintas, vienas iš partnerių gali įvardyti problemą švelniau, ne taip agresyviai, kitas – gali tęsti diskusiją net jei ir nesutinka su partnerio požiūriu.
- Sukurkite „atsikuriančių santykių istoriją". Joje turėtų atsispindėti, kaip judu kūrėte ir tebekuriate savo meilės ryšį. Ji turėtų pasakoti, kaip jūs veldavotės į konfliktus, tolote vienas nuo kito ir kaip išmokote glaistyti įtrūkimus, jungtis iš naujo ir atleisti nuoskaudas. Ta istorija būtų apie tai, kaip įsimylėti vis iš naujo.
- Sukurkite „būsimos meilės istoriją". Ji turėtų numatyti, kaip atrodys jūsų santykiai po penkerių ar dešimties metų ir kokios pagalbos norėtumėte iš partnerio, kad ši vizija taptų tikrove.

7 pokalbis grindžiamas supratimu, kad meilė – nuolatinis procesas, kai emocinis ryšys užsimezga, nutrūksta, jo vėl siekiama ir taip toliau. Meilės ryšys yra gyvas. Jeigu juo nesirūpinsime, jis savaime ims nykti. Šiame pasaulyje, kuris sukasi vis greičiau ir verčia mus imtis vis daugiau darbų, tikru iššūkiu tampa gebėjimas

būti šalia, kai to reikia, ir reaguoti į savo paties ir partnerio ryšio poreikį. Šis paskutinis pokalbis prašo jūsų sąmoningai ir dėmesingai pažvelgti į savo meilės ryšį.

Pažiūrėkime, kaip tai atrodo tikrovėje.

Aplenkite pavojingas vietas

Inezai ir Fernandui visai nesunku pastebėti gresiančio nedidelio pavojaus ženklus. Jau daugelį metų jie nesiliauja šokę „Protesto polkos", o šokio tempą palaiko Fernando potraukis alkoholiui ir audringi Inezos grasinimai bei kerštingas flirtavimas. Dabar, per šį pokalbį, Ineza gali pasakyti Fernandui: „Kai tu atsitveri tyla ir nusigręži nuo manęs, aš sutrinku. Tokiomis akimirkomis noriu pasakyti tau: „Klausyk, Fernandai, prašau, atsigręžk ir būk su manimi." Ar tu galėtum išgirsti mano prašymą? Tai man tikrai padėtų. Gal mano nerimas tada neprasiveržtų taip audringai." Fernandas, savo ruožtu, Inezai sako, kad jis iš jos tenori, jog ji, supykusi ant jo, tiesiog taip ir pasakytų ir, užuot puolusi svaidytis ultimatumais, įvardytų, kas jai nepatinka. Abu jie sutinka, kad tokios „apylankos" padėtų tiek vienam, tiek kitam palaikyti emocinę pusiausvyrą ir neįsisukti į neigiamų emocijų spiralę.

Kita pora, Kristina ir Darenas, vos neišsiskyrė dėl jo neištikimybės. „Manau, kad mudu jau atsigauname nuo to, – sako jam. – Bet norėčiau, kad žinotum, jog dabar bent menkiausia užuomina, kad mudviem galbūt trūksta sekso, privers mane bėgti ir slėptis. Bent sekundę šmėstelėjusi baimė, kad tu nori daugiau, nei aš tau galiu duoti, priveiks mane. Aš jau nebesu taip priblokšta, bet mane vis dar pykina nuo viso šito." Darenas atsako: „Aš suprantu. Mano bandymas apie tai užsiminti vie-

ną vakarą buvo nelabai vykęs būdas pasakyti, kad geidžiu tavęs. Ką gi man daryti?" Kristina su regimu palengvėjimu sumurma: „Gal tiesiog be užuolankų pasakyk, kad mūsų intymūs santykiai puikūs ir kad tu laimingas su manimi." Jis nusišypso ir taria: „Tą tikrai galiu pasakyti."

Atšvęskite santykių atkūrimo momentus

Šiaip jau mes nelinkę sakyti savo partneriui, kaip mus paveikia tam tikri gestai ar nevalingai ištarti žodžiai, kaip jie padeda mums pajusti ypatingą artimumą. Fernandas, šiek tiek sutrikęs, prisipažįsta, kad kai Ineza, jau po viso to, kas įvyko, pristatė jį savo kolegei sakydama: „O čia mano brangiausias, mano vyras", jis tiesiog sutirpo. Jis pasijuto tikrai esąs jai brangus. Dabar jis kasdien apie tai galvoja.

Niekas nepamiršta tų lūžio taškų, kai santykių tvirtumo klausimas iškyla ypač aštriai. Šiuos P. J. Į. momentus prisimename nuolat. Bet svarbu juos aptarti. Kei sako Donui: „Man svarbiausias momentas atkuriant mūsų ryšį buvo ta naktis, kai net po keturiasdešimt penkerių mūsų santuokos metų tu pasakei, kiek daug tau reiškia, kad aš paėmiau tave už rankos. Tu visuomet tiesi man ranką, o aš kartais paimu ją, kartais – ne. Kai tu pasakei, kaip tau tai svarbu, kad tau tai parodo, jog esame kartu, kad drauge mes galime viską, aš buvau sukrėsta. Aš staiga pamačiau tave kaip žmogų, kuriam reikia manęs, o ne tą didelį valdingą vyrą, kuris tik ir moka nustatinėti taisykles."

Per pokalbius su kita pora mes svarstome, kaip Lorenso depresija suniokojo jo gyvenimą. „Nemanau, kad būčiau ją įveikęs

be tavęs, – sako jis žmonai Nensei. – Kad ir kaip buvau palūžęs, tu manęs neapleidai ir visada buvai šalia. Tą dieną, kai aš buvau pakviestas pokalbio dėl darbo ir jie vietoj manęs priėmė tą vyruką, o aš grįžau namo jausdamasis didžiausiu nevykėliu pasaulyje, prisimeni, ką man pasakei?“ Nensė papurto galvą. „Tu pabučiavai mane ir pasakei: „Tu mano vaikinas. Niekas daugiau nesvarbu. Mes nepražūsime. Myliu tave, ponuli.“ Aš to niekad nepamiršiu. Man tai iki šiol padeda, kai viskas griūva ir imu abejoti savimi.“

Net kai partneriai įklimpsta į šėtoniškus dialogus, kuris nors kartais pribloškia tokiu empatijos proveržiu, kad man užgniaužia kvapą. Aš skatinu juos siekiant atnaujinti santykius laikytis įsitvėrus to momento lyg šviesos spindulio tamsoje. Maksinė, paprastai pykstanti ant Riko už jo „tylėjimą“, staiga labai ramiai sako jam: „Manau, kad suprantu. Tu atrodai toks ramus. Bet tu bijai. Tu panašus į tą mažą vienišą berniuką nuotraukoje, kabančioje prie mūsų židinio. Pats vienišiausias berniukas pasaulyje. Tu niekad niekur nepritapai. O dabar esi čia, su manimi, plepiausia pasaulyje moterimi, ir aš tave užgožiu. Todėl tu tiesiog užsidarai ir bandai nusiraminti. Tai taip liūdna. Tu vis tiek jautiesi labai vienišas.“ Rikas prisimena tai kaip akimirką, kai staiga pasijuto regimas ir suprastas, kad žmona, nors ir pyksta, myli jį.

Siekiant išsaugoti meilę svarbiausia atpažinti šiuos esminius ryšį liudijančius momentus ir lyg šeimos nuotraukas iš geriausių laikų laikyti juos abiem matomoje vietoje. Jie primena mums, kokie brangūs yra mūsų santykiai. Jie primena mums, kaip paprastai – vien rūpindamiesi – galime pakeisti partnerio pasaulį.

Išsiskyrimą ir santykių atkūrimą pažymėkite ritualais

Ritualai – svarbi santykių dalis. Tai nuolat kartojami sąmoningi veiksmai, kuriais pažymime svarbias datas ar santykių momentus. Ritualai įtraukia mus emociškai ir fiziškai, jie gerąja prasme prikausto mus prie svarbiausių momentų.

Religija nuo seniausių laikų remiasi ritualais. Aš prisimenu garsų tyrimą, psichologo Alfredo Tomatiso atliktą su grupe vienuolių, kuriems buvo diagnozuota itin stipri depresija. Kruopščiai išsiaiškinę visas aplinkybes tyrėjai padarė išvadą, kad depresija grupės nariams kilo tuomet, kai jie atsisakė ritualo dukart per dieną giedoti grigališkąjį choralą. Jie prarado bendruomenės jausmą, kurį iki tol patirdavo giedodami kartu. Nuostabių muzikos kūrinių giedojimas kartu jiems liudijo jų tarpusavio ryšį ir bendrai patiriamą džiaugsmą.

Visiems primatams susitikimai ir išsiskyrimai yra svarbiausi prieraišumo santykius lemiantys momentai. Mes tai pastebime augindami vaikus, kai jie dar maži. Iš papratimo pabučiuojame juos atsisveikindami ir apglėbiame juos grįžusius. Kodėl taip pat negalėtume bendrauti su savo mylimaisiais? Nuolatiniai vos pastebimi gestai, siunčiantys žinią „tu man daug reiški“, yra be galo svarbūs išlaikant santykius tvirtus ir ilgalaikius.

Partneriams ne visuomet lengva atpažinti šiuos išsiskyrimo ir susitikimo ritualus. Žoelis žvelgia su nuostaba, kai paprašau jo įvardyti tokius jo vedybiniam gyvenimui su Ema būdingus veiksmus. Jis man sako: „Po galais, aš matau, kaip šuo kaskart, man grįžus namo, šėlsta iš džiaugsmo ir sveikina mane, ir aš visuomet paglostau jį. Bet nesuvokiu, kaip kas nors panašaus galėtų būti su Ema. Ką aš pastebiu ir ką darau – sąmoningai ir reguliariai, kas-

dien – kas palaikytų mūsų santykius? Nesu tikras." Jam kasantis pakaušį Ema sukikena ir ateina į pagalbą: „Kvaileli, kuo čia dėtas šuo! Na, kai mes ilgiau nesimatome, tu grįžęs įeini į virtuvę ir iš tiesų švelniai pasakai: „Kaip laikosi mano saulutė?" Ir paglostai, dažniausiai užpakalį. Man tai labai patinka. Aš to tikiuosi." Žoeliui palengvėja ir jis sako: „O, tai gerai. Na, nuo šiol visados mes pasiglostysim ir pasibučiuosim. Turiu omeny mudu, ne šunį."

Neatpažinti dalykai išnyksta. Sielvartaujantys partneriai kartais karčiai skundžiasi praradę šiuos menkučius ritualus. Keitė sako Nikui: „Rytais išvykdamas iš namų tu neateini ir neapkabini manęs. Tiesą sakant, tu net nebeatsisveikini. Lyg mes būtume tiesiog kambario draugai. Mes gyvename visiškai skirtinguose pasauliuose, ir tave tai tenkina." Po keleto P. J. Į. pokalbių Keitė ir Nikas nusprendžia atnaujinti šį ritualą ir net papildyti jį klausimais, ką vienas ir kitas ketina nuveikti per dieną. Kartais į tokius ritualus įtraukiame visą šeimą. Pamenu vakarienes sekmadieniais – iš pradžių sėdėdavom dviese, vėliau tai virto šeimos susitikimais, kai ateidavo ir mano vaikai. Prisimenu savo sūnų jau po daugelio metų skundžiantis: „Aš taip užsiėmęs. Kodėl mums taip jau būtina sekmadieniais vakarieniauti kartu?" Mano mažoji dukrelė pribaigė jį atsakymu: „Todėl, kad sekmadienis ir kad mes esame šeima, ir kad tai ypatinga, kvaily."

Aš padedu šeimoms susikurti savus ritualus, ypač tokius, kuriais pažymimi susitikimai ir išsiskyrimai ar svarbiausios prieraišumo apraiškos. Tokie specialiai suplanuoti momentai puoselėja ateities santykius. Štai keletas dažniausiai besikartojančių:

- Reguliarūs ir sąmoningi apkabinimai, laikymas glėbyje, pabučiavimas nubudus ir einant miegoti, išvykstant iš namų ir grįžtant.

- Laiškų rašymas ir trumpi rašteliai vienas kitam, ypač tais atvejais, kai vienas iš partnerių išvyksta arba kai pora susitaiko po kivirčo ar atšalusių santykių laikotarpio.
- Dalyvavimas kartu dvasiniuose ar kitokiuose ritualuose, tokiuose kaip šeimos pietūs, pavasarinių gėlių sodinimas šeimos sode, bendra malda ar religinės apeigos.
- Įprastas skambinimas keliskart per dieną paprasčiausiai paklausti, kaip partneris laikosi.
- Dalijimosi asmeniniais rūpesčiais ritualo susikūrimas, kai skiriama laiko asmeninėms problemoms aptarti, nebūtinai jas sprendžiant ar leidžiantis į diskusijas praktiniais klausimais. Pitas ir Mara laikosi kasdienio ritualo, kuris prasideda vienam iš jų paklausus: „Tai kaipgi *tu* dabar jautiesi?“ ar „Na, kaipgi *mums* sekasi kartu?“ Šie įvadiniai klausimai pokalbį nukreipia nuo kitų temų. Sara ir Nedas laiko šiems pokalbiams skiria kiekvieną savaitę. Penktadienio vakarais, po vakarienės, jie susėda prie puodelio kavos ir bent pusvalandį šnekučiuojasi. Jie tai vadina „dalijimosi“ laiku.
- Skirti laiko paprasčiausiai pabūti kartu, pavyzdžiui, sekmadienio rytą pusryčiauti lovoje, be vaikų, ar pakoreguoti savo darbotvarkę taip, kad būtų galima kasdien drauge pusryčiauti.
- Reguliariai skirti vakarą pasimatymams, bent kartą per mėnesį.
- Kartą per metus drauge lankyti kokius nors kursus, mokytis ko nors nauja, gal net drauge imtis kokio nors projekto.
- Ypatingų dienų, metinių, gimtadienių šventimas savaip, asmeniškai. Kai man kyla pagunda tai pritaikyti savo mylimiems žmonėms, visuomet prisimenu, jog toks noras liudija, kad šie žmonės nuolat yra mano mintyse ir kad taip išreiškiama tvirto ryšio esmė.

- Sąmoningai apsispręsti nenusišalinti nuo kasdienių partnerio rūpesčių ir džiaugsmų ir reguliariai juos aptarti. Kaip jau kalbėjome pirmiau, tokios pastabėlės kaip „tai padaryti buvo sunku, bet tu ryžaisi" ar „tu taip stengeisi, kad niekas nebūtų stengęsis labiau", ar „mačiau, kaip tu toje situacijoje stengeisi parodyti tikros tėvystės pavyzdį," beveik visais atvejais yra veiksmingesnės nei konkretūs patarimai. Mes dažnai šitaip paskatiname savo vaikus, bet pamirštame tai pritaikyti partneriui.
- Išnaudoti progas viešai pristatyti partnerį ir jūsų santykius. Tai gali būti ceremonija, pavyzdžiui, priesaikos atnaujinimas, arba paprasčiausia padėka partneriui draugų akivaizdoje, tarkime, už skanią vakarienę ar pagalbą jums siekiant asmeninių tikslų.

Kartais partneriams reikia tokių formalių veiksmų, kad jie sujudintų įprastinę gyvenimo tėkmę, dėl kurios tampa beveik neįmanoma užmegzti artimo ryšio. Šonas ir Eimė, nuoširdžiai stengdamiesi pakeisti savo santykius nuo abipusio atsiribojimo gerokai artimesniu ryšiu, suvokė, kad jie susikūrė tokį gyvenimo būdą, jog visą jų laiką suryja karjera, ilgos kelionės į darbą ir namo, rūpinimasis vaikais, ir net savaitgaliais jiems retai pasiseka išbūti kartu viename kambaryje ilgiau nei dešimt minučių.

Nuolatinis persidirbimas ir pervargimas tapo mūsų kultūros dalimi. Ir mes manome, kad tai normalu. Bostono koledžo sociologijos profesorė Juliet Schor savo knygoje „Persidirbęs amerikietis" (*The Overworked American*) pažymi, kad Jungtinės Valstijos (ne ką atsilieka ir Kanada) „išsiskiria iš kitų pasaulio šalių kaip darboholikų tauta, pirmaujanti tiek darbe praleidžiamų dienų skaičiumi, tiek darbo valandomis per dieną".

Kinijoje dirbantiems žmonėms priklauso trijų savaičių atostogos. Daugumoje Europos šalių atostogaujama šešias savaites. Bet Šonas – tipiškas amerikietis. Jis dirba kiekvieną savaitgalį, jam nuolat skambina iš darbo kilus bet kokiai apskaitos ar finansų problemai, per kasmetines dviejų savaičių atostogas su šeima jis nesiskiria su *BlackBerry* ir kompiuteriu. Judėjimo „Gyvenk paprastai“ (*Voluntary Simplicity*) vadovė Cecile Andrews atlikusi tyrimą nustatė, kad Šiaurės Amerikoje sutuoktiniai kalbasi vidutiniškai dvylika minučių per dieną. Šonas ir Eimė mano, kad jų atveju tikslesnis skaičius yra penkios ar šešios minutės, o ir šnekasi jie daugiausia apie einamuosius reikalus ir namų ruošą. Ką jau kalbėti apie intymius santykius – tam jie per daug pavargę.

Galiausiai jie nusprendė į pirmą vietą iškelti savo santykius. Šono, finansininko, žodžiais tariant, jiems reikia pasirūpinti savo „svarbiausia investicija“. Tai reiškia: mažiau rūpintis vaikų užimtumo reikalais, kas mėnesį skirti vienas kitam pasimatymus, sekmadienio rytais rasti laiko intymiems santykiams, triskart per savaitę papusryčiauti drauge. Eimė dirba namie, todėl Šonas kartkartėmis skambina jai tiesiog šiaip, kartais net pamalonindamas erotinėmis užuominomis. Jei kas nors, girdėdamas Eimės pokalbį, klausia, kas skambina, ši atsako: „Tai santykių remonto specialistas.“ Ši pora atgavo prarastą laiką ir bendromis pastangomis rado būdų, kaip puoselėti santykius, kad jie stiprėtų.

Visų pirma – saugumas

Siekiant išsaugoti meilę svarbiausia gebėti atskirti santykių klausimus nuo praktinių sunkumų, pastaruosius tuomet nesunku išspręsti vienu ypu. Savo pirmuosiuose tyrimuose devintajame

dešimtmetyje pasitelkdami ETM mes nustatėme, kad partneriai, kurie išmoko pasikliauti vienas kitu ir užmegzti tvirtesnį ryšį, įgijo ir geresnių įgūdžių spręsti kasdienėms problemoms, kurios iki tol temdydavo jų santykius. Jie išmoko dirbti drauge, tapo atviresni ir lankstesni. Mes supratome, kad taip atsitiko todėl, jog kasdienės problemos ir tėra viso labo kasdienės. Jos nebebuvo ta scena, kurioje galėtų reikštis partnerių baimės dėl santykių ir nepatenkintų poreikių.

Džimas ir Merė dabar jau gali ramiai kalbėti apie šio išvykas nardyti jūroje – jie nebeįsivelia į šėtoniškus dialogus. Bet dar visai neseniai vos užsiminus apie tokią išvyką Merė užsiplieksdavo įniršiu ir rūpesčiu dėl „*mačo* atsiribojimo" ir „beprotiškos rizikos". Dabar, kilus klausimų dėl sunkumų, galinčių rastis Džimui išvykstant į ilgą kelionę nardyti, jis pirmiausia paklausia Merės, ar nereikia jai padėti jaustis saugiai apie tai kalbantis. Ar jai kyla kokių jausmų, kuriais ji norėtų pasidalyti?

Merė vertina tai, kad jos nuomonės klausiama, ir sako, jog šiek tiek baiminasi. Ji jau nebesijaučia palikta, kai Džimas išvyksta, bet vis dėlto jaudinasi dėl jo. Ji prisipažįsta girdėjusi, kad vienas iš Džimo kompanionų garsėja nutrūktgalviškumu. Džimas patikina ją, kad griežtai laikysis saugumo taisyklių, kaip jie jau buvo sutarę, ir čia pat pasisiūlo atsisakyti kelionės, jei Merei tai kelia rūpesčių. Merė jaučiasi išklausyta ir nuraminta, todėl gali ramiai klausytis vyro aiškinimo, kodėl ši išvyka jam tokia svarbi. Tada jau jie kartu per dešimt minučių išsprendžia visus praktinius klausimus, susijusius su Džimo kelione.

Aš skatinu partnerius, planuojančius, kaip spręsti būsimas problemas, tarkime, žmona nori, kad vyras daugiau prisidėtų prie vaikų auklėjimo, pirmiausia surengti P. J. Į. pokalbį apie tai ir atskleisti savo baimes ir poreikius, susijusius su šiuo klausimu.

Tada jie gali įvardyti praktinius klausimus ir, jau kaip komanda, apsvarstyti galimus sprendimus. Džanet buvo įpratusi kaltinti vyrą Morisą, kad jis nepadeda jai nustatyti leistino elgesio ribų jųdviejų sūnui. Morisas tokiais atvejais greitai pasišaipydavo iš jos susirūpinimo ir dingdavo. Dabar ji pradeda pokalbį su vyru pripažindama savo pažeidžiamumą. „Aš nesijaučiu esanti gera mama, – sako ji. – Man labai sunku apibrėžti vaikui, kas galima, o ko ne. Todėl jaučiuosi, lyg būčiau kažkas tarp raganos ir ištižėlės. Mane visa tai labai slegia. Ta pasaka be galo – nustatyti taisykles, kovoti su jo išsisukinėjimais, aiškintis mokykloje, vežioti jį į visus tuos renginius. Aš darausi pikta, bet tik dėl to, kad man iš tikrųjų reikia pagalbos. Aš nebegaliu to pakelti viena. Suprantu, kad tu pasitrauki apimtas nevilties, bet tada palieki mane vieną ir sutrikusią. Prašau, drauge raskime kokią nors išeitį."

Morisas, dabar jau įsitikinęs, kad žmona jį vertina ir pasitiki juo, išgirsta jos nerimą ir reaguoja į jį. Juodu pripažįsta, kad abu prislėgti tėvystės rūpesčių ir abiem reikia vienas kito paramos. Juodu apibrėžia problemą – jų sūnus pernelyg artimai bendrauja su labai jau lengvai į gyvenimą žiūrinčiais draugais – ir jie kartu nusprendžia nustatyti tam tikras ribas. Juodu aptaria, kaip konkrečiai palaikytų vienas kitą kalbėdamiesi su sūnumi, jei šis šių ribų nepaisytų.

Pokalbis, kaip būti tėvais drauge, turi būti konstruktyvus. Dialogas, virstantis žūtbūtiniu įniršiu ar beviltišku išsisukinėjimu, niekada neduos tinkamų rezultatų. Kad problemos būtų sprendžiamos, būtina gebėti susitelkti ir elgtis lanksčiai. Emocinio saugumo sąlyga yra komandiniai veiksmai ir kūrybiškas problemų sprendimas. Daugybė tyrimų įrodė, kad emocinis saugumas ir tvirtas ryšys susiję su mūsų gebėjimu įvardyti savo poreikius, įsijausti į aplinkinių būseną, toleruoti nesklandumus ir mąstyti aiš-

kiai, nuosekliai. Bandant išspręsti, kokią nors praktinę problemą, derėtų pirmiausia išsiaiškinti, ar joje neslypi koks nors neišspręstas santykių klausimas. Kartais, iškilus problemai, pakanka išgirsti, kaip emocingai partneris atlieka muzikos kūrinį, ir problema nušvinta naujai.

Kai Helė spaudžia Doną pasitikrinti dėl nevaisingumo, jis spiriasi. Juodu problemą įvardija įvairiai: kaip kovą dėl viršenybės, kaip skirtingą požiūrį į norą turėti vaikų, Dono savanaudiškumą, Helės perdėtą dėmesio poreikį, jųdviejų kaip poros nesuderinamumą. Tai išties didžiulė problema! Tačiau per P. J. Į. pokalbį ji pakinta ir sumažėja. Donas jau įstengia kalbėti apie tai, kaip Helės viską užgožiantis troškimas susilaukti kūdikio verčia jį jaustis nereikalingą. „Kartais nuogąstauju, kad esu tau tik spermos bankas, – sako jis. – Man reikia žinoti, kad tau esu svarbus dėl savęs paties.“ Kai Helė ir Donas jau gali kalbėti apie tai ir vyras įsitikina, kad Helės troškimas susilaukti kūdikio yra jos meilės jam dalis, šis nesusipratimas tampa viso labo laiko klausimu. Donas suvokia, kad jeigu juodu dar metus išbūtų kartu, jų santykiai sutvirtėtų ir jis gal nebeprieštarautų kreiptis į medikus vaisingumo klausimu. Helė tam pritaria.

Sukurkite glaudaus ryšio istoriją

Partneriams įsivėlus į šėtonišką dialogą dažnai, užuot nuosekliai papasakojus, kas vyksta, kartojama tik sumišimą liudijanti „kas su mumis darosi?“ pobūdžio giesmelė. Partnerių pasakojamos istorijos – iškraipytos ir vienpusiškos. Jie man sako, kad jų santykiai klostosi puikiai, ir čia pat puola įnirtingai, netaktiškai kaltinti vienas kitą. Jie sakosi trokštą globos, bet tuoj papasakoja, kaip atstu-

mia vienas kitą, kai bando pasirūpinti. Emocinis nepastovumas neleidžia jiems suteikti savo istorijai prasmės, griauna jų gebėjimą pateikti nuoseklų savo santykių vaizdą. Bet kai partneriai geba įsijausti į vienas kito jausmus ir „jaučiasi jaučiami“, tai padeda jiems pasiekti pusiausvyrą, tiek fiziologinę, tiek emocinę, ir jie jau gali susisteminti savo turimą informaciją, sutelkti mintis ir pateikti nuoseklią savo jausmų ir santykių istoriją.

Istorijų mums reikia tam, kad galėtume susivokti savo gyvenime. Mes panaudojame jas kaip tam tikrus modelius, padedančius žengti toliau. Mes kuriame istorijas, o jos, savo ruožtu, kuria mus. Partneriai, jausdamiesi saugiai vienas kito draugijoje, gali sukurti rišlią savo santykių istoriją ir rasti būdų, kaip juos atkurti ir sutvirtinti. Taip ne tik prasmingai susumuojama, kas įvyko praeityje, bet ir nubrėžiamos ateities gairės.

Jūsiškė glaudaus ryšio istorija turėtų apibendrinti, kaip judu patekote į nepatikimo ryšio zoną ir galiausiai drauge radote būdų išbristi iš tos klampynės.

Nikolė ir Bertas atėję pas mane išsakė visiškai skirtingas savo santykių istorijos versijas ir nė vienas nepripažino, kad kito papasakota istorija turi bent kokį ryšį su tikrove. Juodu gyveno skirtingose santuokose ir nė vieno iš jų pasakojimas neatrodė teisingas. Bet praėjus keletui mėnesių jų ryšys tapo gerokai tvirtesnis ir jie jau įstengė pateikti aiškų, logišką pasakojimą apie jiems kilusius sunkumus ir kaip jie išgelbėjo savo santuoką. Jie tai pavadino „Kaip N ir B nugalėjo demonus, įveikė atskirtį ir galutinai suartėjo“.

„Na, mes įsimylėjome iš pirmo žvilgsnio, – pradeda pasakoti Bertas, – ir nors nesuvokėme, ką darą, ir nė vienas iš mūsų nebuvo patyręs, ką reiškia geri santykiai, net ir su savo tėvais, mums sekėsi visai neblogai. Mes mylėjome vienas kitą. Bet vėliau, jau susilaukę

trijų dukrelių, pajutome, kad viskas išsivadėjo ir mūsų santykiuose padvelkė šaltukas. Nikolės valdos buvo namai, mano – darbas ir sportas. O kai jai prasidėjo tos bėdos su sveikata ir mes nustojome mylėtis, tada mūsų ryšys visai nutrūko. Manau, tai aš kaltas – užuot ją palaikęs, dažnai pasitraukdavau į savo darbą ir pas draugus."

„Neprisiimk visko vien sau, – įsiterpia Nikolė. – Pasijutusi apleista pradėjau visur įžiūrėti tavo kaltę. Tada ir įsisukome į tą „Nikolė atakuoja" ir „Bertas atsiriboja" polką ir tepastebėdavome, kaip bjauriai elgiasi partneris. Galiausiai ėmėme suprasti, kad prarandame vienas kitą, ir jau nepaisydami galimų padarinių pradėjome dalytis savo nuoskaudomis ir išsakyti poreikius. Mes supratome, kad abu jaučiamės labai vieniši."

Čia pasakojimą perima Bertas: „Aš manau, kad labiausiai mums padėjo suvokimas, jog mes nesame tokie jau skirtingi. Mes tik kitaip išreiškėme savo liūdesį. Aš turėjau suprasti, kaip mano atsiribojimas išgąsdino Nikolę ir privertė ją pasijusti pažeidžiama. Kai ji išdrįso man tai pasakyti, mane iš naujo užplūdo jausmai jai."

Nikolė šypteli vyrui ir priduria: „Lūžio taškas man buvo, kai tu pasakei, kad jautiesi išsekintas nuolat girdėdamas vardijamus savo trūkumus, kuriuos įžvelgiau tavyje, kad tik sielvartauji ir esi netekęs vilties, jog mylėsiu tave. Nenorėjau, kad taip jaustumeisi. Tada abu ir suradome būdą kalbėtis apie savo jautrias vietas, atsigręžti vienas į kitą, suteikti vienas kitam galimybę pabandyti iš naujo. Kai mudu prisiminimais grįžome į tą naktį, kai gimė mūsų paskutinis kūdikis, tu leidai man išlieti visas tas senas nuoskaudas ir nusivylimą. Pripažinai, kad neužtarei manęs prieš tą daktarą, nors aš maniau, jog turėjai tai padaryti. Man tai buvo labai svarbu. Aš vėl pradėjau tavimi pasitikėti."

Bertas atsigręžia į mane ir nusijuokia. „Mudu tikriausiai atrodome labai patenkinti savimi, ir iš tiesų jaučiamės nuveikę didžiulį darbą. Aš jaučiu, kad susigrąžinau žmoną. Mes radome kelią atgal, į artimumą, ir man patinka, kad dabar galime papasakoti, kaip tai padarėme. Tai teikia man pasitikėjimo savimi."

Bertui ir Nikolei nereikėjo ypatingos pagalbos, kad išdėstytų šią istoriją drauge. Kartais man tenka truputį padėti partneriams aiškiau suformuluoti kai kurias jų istorijos detales. Jeigu jums reikia pagalbos, siūlau padėti vienas kitam remiantis šiais patarimais:

- Trimis būdvardžiais arba pasitelkę tris įvaizdžius apibūdinkite savo santykius, tapusius nesaugiais ir patekusius į negatyvią spiralę. Pavyzdžiui, *vedantys į aklavietę, išsekinti, minų laukas.*
- Pasirinkite du veiksmažodžius, kurie išreikštų, kaip kiekvienas iš jūsų įsisukote į tą negatyvų šokį ir kaip sugebėjote pakeisti žingsnį. *Aš paspaudžiau, tu nusigręžei. Bet mudu išmokome kalbėti apie savo baimes ir atsigręžti vienas į kitą.*
- Prisiminkite vieną esminį momentą, kai išvydote vienas kitą kitoje šviesoje, pajutote kai ką nauja ir gebėjote ištiesti vienas kitam ranką. *Pamenu tą šeštadienio popietę, kai išėjau. Grįžęs į kambarį pamačiau tave raudant. Tavo veido išraiška labai sujaudino mane. Aš pajutau mūsų abiejų liūdesį, tada priėjau prie tavęs ir pasakiau, jog noriu, kad mes vėl būtume artimi, jog man reikia tavo pagalbos. Mes turėjome padėti vienas kitam.*
- Pateikite tris būdvardžius, emocijų apibūdinimus ar vaizdinius, apibūdinančius jūsų santykius šiuo metu. *Žaismingi, kupini pasitenkinimo, keliantys žavesį, palaimingi, ranka rankon.*
- Išskirkite vieną veiksmą, kurį atliekate norėdami puoselėti atvirus ir vis gerėjančius tarpusavio santykius. *Apsikabiname prieš užmigdami, pasibučiuojame nubudę.*

Marion ir Stivas, sėkmingai išgelbėję savo santykius nuo nuolatinių barnių ir atkūrę patikimą emocinį ryšį, pasakoja savo istoriją. „Iš pradžių mūsų santykiai buvo šalti ir įtempti, mes abu jautėmės vieniši, – sako Marion. – Stivas vis užsipuldavo mane, trenkdavo durimis, o aš tiesiog traukdavausi ir slėpdavausi. Mudu abu matėme vienas kitą tik kaip keliantį problemų. Bet tą dieną, kai ėmėme kalbėti apie skyrybas, abu supratome, kad bijome prarasti vienas kitą. Tada ėmėmės vienas kitą mokyti pasitikėti vienas kitu."

Čia įsiterpia Stivas: „Įdomiausia buvo kalbėti apie tą metą, kai viskas iš tikrųjų pasikeitė. Man lemiamas momentas buvo, kai Marion verkdama prisipažino, kad visuomet manė esanti ne itin graži, protinga ir seksuali ir kad jai labai gaila, jog aš galiausiai pasijutau vienišas. Ir kad ji norėjo atsiverti man ir būti su manimi, bet pabijojo. Nemanau, kad kada nors esu jautęsis toks artimas jai kaip tuomet. Niekuomet nesupratau, kaip ji iš tiesų jautėsi. Kaip ji stengėsi neužgauti manęs, kai mes nutolome. O aš nesupratau, kaip ją žeidžia ir žemina mano piktos pastabos."

Aš paklausiau: „Marion, ar prisimeni tą momentą, kai užplūdo nauji jausmai, kai judu su Stivu pasijutote visai kitaip?" – „O, taip, – atsakė ji. – Tai buvo ta naktis, kai kalbėjomės apie tai, kaip jis spaudžia mane tol, kol neištveriu. Staiga pamatau, kad jis labai liūdnas. Vyras sako: „Na, man būtų geriau, jei tu pyktum ant manęs, negu visiškai ignoruotum mane. Kai tu pyksti ant manęs, aš bent jau žinau, kad tau šį tą reiškiu." Aš supratau. Dabar, kai tik imu vėl viskuo abejoti, mintimis grįžtu prie to pokalbio. Tai mane nuramina. Mano dideliam ir stipriam vyrui reikia to iš manęs. Nuostabu, tiesa?" Ji pakreipia galvą į šoną ir nusišypso lyg tik ką atskleidusi didžiausią paslaptį. Ši paslaptis keičia visą jos pasaulį.

Stivui ir Marion nesunku prisiminti teigiamų pavyzdžių iš savo dabartinių santykių. Jie pritaria minčiai, kad jų dabartinę santykių padėtį geriausiai atspindi tai, kaip juodu pasisveikina ir apsikabina grįžę vakare. Marion sako, kad ji jaučiasi labiau „pasitikinti" kaip žmogus nuo to laiko, kai abu sugebėjo pasukti savo santykius reikiama kryptimi. Ji jaučiasi „artima" Stivui ir patiria „ramią laimę". Stivas atsargiai renkasi žodžius: „Kai ji ryžtasi prisiartinti, aš tirpstu, – sako jis. – Ir mane apima euforija. Tai visiškai kitoks pasitikėjimas. Ar *tirpti, būti apimtam euforijos* ir *pasitikėti* nepakanka?" Aš sakau jam, kad, mano nuomone, jiems viskas bus gerai. Liepiu jam paklausti Marion ir ši atsako plačia atvira šypsena.

Paskui mes kalbamės apie tai, kad bus ir tokių momentų, kai jie pasiges vienas kito ženklų, nesugebės reaguoti ir įsisuks į neigiamų emocijų ratą. Jie apsvarsto, kaip konkrečiai galėtų sustabdyti dėl šėtoniškų dialogų beįsisukantį neigiamų emocijų ratą. Tokiais atvejais Stivas sako Marion: „Čia mes abu pralaimime ir mums abiem skaudu." Marion mane patikina: „Aš tegaliu giliai įkvėpti ir pakeisti temą. Aš sakau Stivui: „Mane tai gąsdina. Mums reikia stabtelėti"." Juodu pripažįsta, kad dabar jau, užplūdus skausmui, randa laiko įsiklausyti ir paguosti vienas kitą.

Paprašau jų pasakyti man vieną būdą, ką juodu daro, kad išlaikytų pasiekiamumą ir stiprų ryšį. Jie sako, kad kas keletą dienų rašo vienas kitam meilės laiškelius ir lipdo juos prie pagalvių, rankinių ar buitinių technikos prietaisų. Žavu! Aš pati kartais taip darau savo vaikams. Bet kodėl man neatėjo į galvą padaryti taip savo vyrui? Jie dar prisipažįsta man, kad pasimylėję visuomet pasako vienas kitam, ką partneris padarė labai gerai. Per tuos barnius jie buvo praradę pasitikėjimą savo seksualiniu patrauklumu ir gebėjimais, o dabar sugebėjo paremti vienas kitą ir susigrąžinti tarpusavio pasitikėjimą.

Sukurkite ateities meilės istoriją

Aš prašau partnerių sukurti jų ateities meilės istoriją. Mes kalbamės apie tai, kokias savo asmeninio gyvenimo svajones juodu puoselėja ateičiai – artimiausiems penkeriems ar dešimčiai metų. Kuo saugesnę užuovėją randame su mylimuoju, tuo labiau galime pasitikėti savimi, būti atkaklesni ir drąsesni. Turėdami arčiau savęs mylimą žmogų mes labiau pasitikime savimi ir galime drąsiau svajoti. Savo istorijoje partneriai dėsto, kaip jų santykiai klostysis ateityje. Tam jie prašo vienas kito pagalbos ir aptaria, kaip bendromis jėgomis galėtų šią istoriją paversti tikrove.

„Asmeniškai aš norėčiau įkurti savo bendrovę, – sako Stivas Marion. – Kad ir mažą. Bet negaliu to padaryti be tavo pagalbos. Ir noriu tai padaryti kliaudamasis tavo požiūriu, o ne prieštaraudamas jam. Tavo idėjos man išties naudingos.“ Kai ateina Marion eilė kalbėti, ji sako mananti, kad gal jau metas jai pagaliau baigti mokslus. Ir kad ji labai vertina jo pasisiūlymą prižiūrėti vaikus vakarais, kai jai paskaitos. Ji taip pat užsimena, kad per artimiausius penkerius metus juodu galėtų susilaukti dar vieno kūdikio. Tai išgirdęs Stivas užverčia akis ir apsimeta, kad griūva iš krėslo. Bet jis sutinka, kad galima apie tai kalbėti, nors jam ši mintis ir baisoka. Ji susidomi jo baimėmis ir sutinka išklausyti nuogąstavimus.

Tada pokalbis pakrypsta apie tai, kaip juodu įsivaizduoja savo ateities santykius. Abu nori išsaugoti iš naujo atrastą tarpusavio artimumą ir neprarasti savo būdų tai padaryti. Marion sako Stivui, kad norėtų patobulinti jų intymius santykius ir siūlo drauge paskaityti knygų apie seksą. Jis sutinka. Jis norėtų, kad juodu praleistų daugiau laiko kartu su vaikais ir mažiau su jos giminėmis. Jai nelengva tai girdėti, bet įstengia išklausyti jo argumentus ir nebe taip priešiškai priimti tokį pasiūlymą. Marion nusako jam savo

ribas. Ji „tiesiog negali imti ir atsisakyti" švęsti religinių švenčių su savo artimaisiais ir jis gerbia tokią jos nuostatą. Ji pažvelgia į mane ir sako: „Neblogai, ar ne? Prieš keletą mėnesių mes negalėjome sutarti, kada vykti apsipirkti, jau nekalbant apie visus tuos pokyčius ir ateities planavimą." Patikimas emocinis ryšys – štai kas viską pakeitė.

Galiausiai klausiu, ką juodu, būdami jau labai seni, norėtų papasakoti proanūkiams apie savo santykius. Stivas sako: „Aš norėčiau pasakyti jiems, jog buvau geras vyras ir iš tikrųjų dėjau visas pastangas, kad mano žmona būtų laiminga. Kad ji visuomet buvo mano gyvenimo šviesa. Ir dabar yra." Marion neįstengia kalbėti. Su ašaromis akyse sušnabžda: „Pritariu."

Išsaugokite pozityvius pokyčius: kurkite naujus modelius

Atsisveikinusi su Marion ir Stivu prisimenu, kad ETM taikymo pradžioje mes nebuvome linkę klausinėti partnerių, kaip jie planuoja saugoti pozityvius savo santykių pokyčius. Visuomet maniau, kad jeigu jau supranti, kas yra meilė, pripažįsti savo prieraišumo poreikius ir randi kelią į P. J. Į. pokalbius, tai taip užburia, kad partneriai, savaime suprantama, mano, jog taip bus amžinai. Ir nėra jokio reikalo planuoti, kaip išsaugoti meilę. Bet mano konsultuojamos poros privertė mane pagalvoti kitaip. Kai atrandi naujų būdų palaikyti ryšį su partneriu, kuriant pasakojimą apie šiuos pokyčius visai ne pro šalį įtraukti į jį naujai atrastas emocijas, suvokimą ir reakcijas. Glaudaus ryšio istorija – tai nuoseklus būdas atspindėti jūsų santykių dramą. Dramą, kuri neišvengiama, kad ir kaip aiškiai viskas atrodytų. Poros sako man, kad taip

lengviau išsaugoti pozityvius pokyčius, kuriuos pačioms pavyko pasiekti, ir leidžia susikurti jų santykių modelį – saugią užuovėją, kurią sukūrė drauge ir gali atkurti bet kada ir tiek kartų, kiek tik prireiks.

Partneriai taip pat gali pasinaudoti šiais pozityviais modeliais – jie padėtų susidoroti su kartkartėmis kylančiomis santykių problemomis, ypač kai paliečiamos jautrios vietos. Jie taip pat padeda apsisaugoti nuo šalutinio poveikio, kai mus įžeidžia, įveikti abejones ir išsaugoti ryšį. Kai skrendant lėktuvą ima blaškyti ir aš puolu į paniką, nusiraminti padeda prisiminimai apie panašias situacijas praeityje ir kaskart lėktuvui pavykdavę saugiai nutūpti.

Glaudaus ryšio istorija – tai kažkas panašaus. Marion kartą man sako: „Kartais mano kūnas tiesiog liepia bėgti, jis sako man, kad šie santykiai lygiai tokie pat kaip su mano tėčiu ar buvusiu vyru. Tuomet prisimenu, kai ryžausi pamėginti su Stivu ir viskas buvo gerai. Tai padeda man atsigręžti ir rizikuoti iš naujo, užuot jį atstūmus. Kartais mano protas sako, kad dabar jo eilė reaguoti ir kad aš neturėčiau prašyti. Bet prisimenu, kad jis yra sakęs nežinąs, ką daryti, jei nepadedu jam ir nepasitikiu juo. Tada atrodo, tarsi dalis mano smegenų sakytų: „Jaučiuosi lyg atsidūrusi ryklių knibždančiame vandenyje." Bet tie pozityvūs praeities vaizdai man primena, kad įbridau tik į seklią balutę. Ir kad su Stivu esu visiškai saugi."

Nauji pozityvaus ryšio modeliai kelia iššūkį ne tik mūsų įprastiniam požiūriui ir reakcijoms į partnerį, bet taip pat ir santykių modeliams, atsiradusiems iš gausybės santykių su tėvais ir buvusiais mylimaisiais. Jie keičia mūsų požiūrį į artimus santykius ir į tai, kas juose galima ir kas ne. Jie keičia mūsų supratimą apie mus pačius. Aš turiu omenyje ciniškas, nepadorias mintis, sukel-

tas mūsų ankstesnio gyvenimo, mintis, apie kurias net nenutuokiame, kol jos nepasirodo tuomet, kai esame apimti panikos, nes praradome tvirtą ryšį su mylimu žmogumi.

Stivas man sako: „Kartais, kai prarandu kontaktą su ja, mano mintys nuklysta į tikrai neigiamą erdvę ir protas sako man, kad visi santykiai – tikras mėšlas. Kad negali pasitikėti ir pasikliauti niekuo ir jau vien bandymas tai daryti rodo, jog esi kvailys. Kad vienintelis būdas gyventi – saugotis, jog nebūtum užpultas iš nugaros, ir viską kontroliuoti. Tokiais momentais aš nebūnu draugiškas, o Marion lieka tik priešo vaidmuo. Bet dabar mudu su Marion jau užmezgėme ryšį ir, net jei man kyla tokių minčių, kita mano esybės dalis rami, tad galiu kurti mūsų glaudaus ryšio istoriją. O ji gal net panašesnė į filmą. Aš mąstau apie vaizdus, užpildančius mūsų kuriamą istoriją, ir apie tai, kad buvęs kartėlis, regis, nuplaukia kažkur šalin. Manau, kad tai padeda man būti atviresniam žmonai, taip pat ir kitiems žmonėms."

Johnas Bowlby manė, jog mintyse kurdami meilės modelius mes apibendriname tūkstančius kad ir pačių nereikšmingiausių ryšių su mylėtais žmonėmis. O šie modeliai, savo ruožtu, valdo mūsų lūkesčius ir reakcijas dabartyje. Puiku, jei šie mūsų modeliai iš praeities yra aiškūs, nuoseklūs ir pozityvūs, ir blogai, jeigu jie negatyvūs, painūs ir chaotiški. Mes visuomet linkstame laikytis to, ką jau žinome. Jei šis polinkis negatyvus, praeities įpročiai gali mus įkalinti, tada bus sunkiau atvirai priimti pozityvius santykių su mylimaisiais pokyčius. Negatyvūs modeliai perša mums mintį, kad artimumas yra pavojingas ir kad pasitikėti kitu kvaila, ar kad esame niekam tikę ir negalime tikėtis, jog mus mylės. Pozityvūs modeliai tvirtina, kad aplinkiniai daugiausia yra verti pasitikėjimo, kad mus galima mylėti ir galime tikėtis rūpinimosi. Išmokę puoselėti patikimus, meile grindžiamus santykius su partneriais

ir įtraukę į savo modelį naujas patirtis, teigiančias, kad mūsų santykiai su kitais galimi, mes įžengiame į naują pasaulį. Senos nuoskaudos ir neigiama praeities santykių patirtis pasitraukia į šalį ir nebedaro įtakos mūsų elgesiui su mylimais žmonėmis.

Iš tyrimų, pavyzdžiui, tokių, kuriuos atliko Kalifornijos universiteto psichologė Mary Main su suaugusiaisiais, turinčiais įgimtą pasitikėjimo kitais ir saugumo jausmą, matome, kad nėra esmė, jog šie žmonės gyvenime palaikė vien puikius santykius su tėvais ir globėjais. Svarbiausia, kad jie moka būti emociškai atviri, aiškiai nusakyti savo praeities santykius, įvertinti gerą ir blogą patirtį ir padaryti teisingas išvadas. Skatindama partnerius praturtinti savo meilės sampratą, aš raginu juos pozityviai performuoti jų pasąmonėje glūdinčius artimo ryšio su kitais modelius. Naujieji modeliai padeda jiems iš tiesų būti su partneriu, užuot kovojus su kadaise buvusių santykių atgarsiais.

Aš galiu, pavyzdžiui, pasakyti jiems: „Žinau, kad tavo migdolinis kūnas, o jis atsako už emocijas, priima naują informaciją ir atitinkamai reaguoja, bet gal malonėtum visą šią informaciją sutvarkyti, surūšiuoti ir sudėti į savo prefrontalinę žievę, kuri atsakinga už mąstymą. Gali praversti ateičiai.“ Naujausi neuromokslo tyrimai rodo, kad tai, ką sakau, ne šiaip metaforos. Danas Siegelis, aktyviausiai propaguojantis naujausių mokslo apie smegenis atradimų taikymą aiškinant žmonių santykius, knygoje „Vaikų auklėjimas: žvilgsnis iš vidaus“ (*Parenting from the Inside Out*) tvirtina, kad mąstymo modeliai glūdi mūsų smegenyse, kaip tik jais remdamiesi neuronai siunčia informaciją vienas kitam. Daug kartų siųsdami ir gaudami vienodus pranešimus neuronai, kaip teigia Kanados psichologas Donaldas Hebbas, susijungia į tam tikrus takus. Nauji potyriai, jeigu jie prisimenami ir įsisavinami, gali iš tiesų pakeisti smegenų struktūrą.

Taigi Marion ir Stivas dabar bando „išgraviruoti" smegenyse savo atnaujintų santykių takus. Takus, įtvirtinančius jųdviejų pozityvias vienas kito ir tarpusavio santykių nuostatas. Aš manau, visi būdai meilei palaikyti, aprašyti šiame pokalbyje, padeda neuronams susijungti reikiamu būdu ir sukurti neuroninį vilties ir tikėjimo tinklą, padėsiantį partneriams išsaugoti ryšį ateityje.

Galiausiai visa, kas čia minėta – ritualai, istorijų kūrimas – tai paprasti būdai, skatinantys partnerius nuolat skirti dėmesio savo santykiams. Šis dėmesys – lyg deguonis, palaikantis ryšio gyvybę ir klestėjimą. Psichologas Robertas Karenas knygoje „Prieraišumo pagrindai: pirmieji santykiai ir kaip jie formuoja mūsų gebėjimą mylėti" (*Becoming Attached: First Relationships and How They Shape Our Capacity to Love*) primena, kad norint patirti stiprią ir ilgai trunkančią meilę, padedančią emociškai ir intelektualiai klestėti, visai nebūtina būti turtingam, apsukriam ar žarstyti sąmojus. Visa, ko reikia, tai „būti ten" visomis prasmėmis. Jei gebėsime tai, meilė ne tik bus ilgalaikė – ji sužydės naujai ir tai nuolat kartosis.

Analizuokite ir mokykitės

- Ar jūsų santykių šiuo metu netrikdo kokie nors pavojaus ženklai, iš praeities kylantys prisiminimai, žeidžiantys jautrias vietas, nerimas ar panašiai? Gal galite nurodyti, kada paskutinį kartą tai pastebėjote? Galbūt jūsų kūnas siunčia žinią „čia kažkas negerai" ir jus užplūsta atitinkamų emocijų banga. Ar galite įvardyti tas emocijas? O kaip jums galėtų padėti partneris? Kas galėtų jus nuraminti ir sustabdyti beįsisukantį negatyvų ratą? Ar galite pasidalyti šia problema su mylimu žmogumi?

- Ar galite prisiminti pozityvių jūsų santykių momentų? Kad ir labai menkų. Jeigu tai priverčia jūsų širdį krustelėti ir jus šyptelėti, vadinasi, jie svarbūs. Ar jūsų partneris žino apie juos? Pasakykite jam.
- Ar galėtumėte išskirti esminius jūsų ryšio momentus, kai santykiai pasiekė aukštesnį lygmenį arba jūs patys ar partneris tapote atviresni ir atsakingesni? Kaip tai įvyko? Ką jūs ar partneris padarėte, kad tai įvyktų? Kartais mes prisimename pirmąjį bučinį, susitaikymą po rimto kivirčo ar atvejį, kai mylimasis buvo supratingas ir gavome iš jo tai, ko labiausiai reikėjo.
- Ar šiuo metu turite ritualų, reiškiančių atsidavimą, išsiskyrimą ar santykių atnaujinimą? Ar sąmoningai ištariate pasisveikinimo ir atsisveikinimo žodžius? Pasitikrinkite, ar galite kartu su partneriu išvardyti tuos ritualus. Ar galėtumėte susikurti naują kasdienį ritualą, kuris padėtų jums tapti atviresniems, atsakingesniems ir labiau padedantiems vienas kitam?
- Prisiminkite, kaip aptarėte kokią nors problemą, tik tos diskusijos baigėsi tiek jūsų, tiek partnerio nusivylimu. Ar galėtumėte surašyti savo poreikius ir baimes, kurias jautėte tai aptardami? Kaip galėtumėte tai pasakyti partneriui? Ką partneris galėtų padaryti, kad padėtų jums? Jei sulauktumėte tokios pagalbos, kaip, jūsų nuomone, tai paveiktų judviejų diskusiją?
- Drauge su partneriu pabandykite sukurti glaudaus ryšio istorijos pradžią. Įtraukite tai, kaip jus buvo įsukęs šėtoniškas dialogas ir kaip iš jo ištrūkote, sukūrėte P. J. Į. pokalbį ir atkūrėte ryšio pojūtį. Ko judu abu išmokote iš tos patirties? Jeigu jums sunku kurti šią istoriją, aptarkite tai su partneriu ir, kad užduotis būtų lengvesnė, pritaikykite tuos elementus, kurie buvo aptarti šiame pokalbyje anksčiau, pavyzdžiui, sugalvoki-

te tris būdvardžius, apibūdinančius jūsų ryšį. Padėti galėtų ir šio pokalbio pavyzdžių aptarimas.

- Drauge sukurkite savo ateities meilės istoriją – aprašykite, kaip atrodys jūsų ryšys po penkerių ar dešimties metų. Pagalvokite, kokį vieną dalyką jūs patys dabar galėtumėte padaryti, kad padėtumėte savo svajonei išsipildyti. Tai papasakokite savo partneriui. Kaip jis gali jums padėti, kad išsipildytų jūsų asmeninės svajonės?
- Kokį menkniekį galėtumėte padaryti kasdien, kad jūsų mylimasis pajustų jus „esant čia", kartu su juo? Paklauskite partnerio, kaip tai atsilieptų jūsų santykiams.
- Jūs ką tik nukeliavote į naują meilės mokslą. Šis mokslas skelbia, kad meilė yra gerokai svarbesnė, nei tvirtina pačios sentimentaliausios dainos apie ją. Bet meilė nėra mistinė, paslaptinga jėga, kuri, kaip teigiama dainose, verčia mus iš kojų. Meilė – tai mūsų išlikimo kodas, ir ji turi savo logiką, kurią mes dabar jau pajėgiame suprasti. Tai reiškia, kad tvirtas, didelį pasitenkinimą teikiantis meilės ryšys nėra tik svajonė, tai pasiekiamas tikslas, pasiekiamas mums visiems. Ir tai keičia viską.

TREČIA DALIS

„Laikyk mane tvirtai“ galia

Traumuojančių žaizdų gydymas. Meilės galia

„Pokalbiai su žmona – man tikras atokvėpis
nuo tų dalykų, kurie čia dedasi...
Kaip pirmas oro gurkšnis, kai per ilgai
išbūni panėręs po vandeniu."

Joel Buchannan, JAV kareivis Irake,
„Washington Post Magazine",
2006 m. vasario 12 d.

Kai žmonės vienas kitam bando paaiškinti, kaip jie supranta pasaulį, neišvengiamai atsiranda tokių personažų kaip pabaisos, raganos ar vaiduokliai. Jie vadinami įvairiai – ragana žiežula, devyngalviu slibinu, giltine su dalgiu. Šios būtybės atspindi mūsų suvokimą, koks pavojingas ir nenuspėjamas yra gyvenimas. Tik kitų žmonių parama ir supratimas mus gali apsaugoti nuo šių siaubūnų. Net kai viskas atrodo beviltiška, ryšiai su kitais žmonėmis teikia paguodos ir stiprybės. Billy Joelas dainoje „Labanakt, Saigone" kalba kareivio Vietname vardu. Priedainyje choras traukia: „Mes krisime visi kartu." Dainos pabaiga skamba kaip iškilmingas pasižadėjimas, o ne kaip laidotuvių giesmė. Brolybės ryšiais susiję

kareiviai drąsiai stos prieš demonus, nuo kurių, jei kovotų pavieniui, būtų bėgę neatsigręždami.

Mano vaikystė, laisvamaniška tėvo aludėje, bet katalikiška klasėje, buvo ganėtinai saugi. Vis dėlto kartais susapnuodavau skaistyklą ar raudonakį nelabąjį, labai panašų į seserį Teresą, mano mokyklos direktorę, kviečiančią mane pasiaiškinti dėl padarytų nusikaltimų, pavyzdžiui, kodėl pavogiau Tiffany Amos liniuotę ir, kai niekas nematė, piktdžiugiškai ja talžiau pačią savininkę. Aš melsdavausi visiems šventiesiems – jie sudarė mano asmeninę gelbėtojų komandą, visi, apsirengę baltai ir mėlynai, buvo be galo panašūs į mano mažąją senelę anglę. Šis močiučių legionas niekad nepavėluodavo pulti į pagalbą ir mane išgelbėdavo!

Kai gyvenimas tampa pernelyg pavojingas ir nenuspėjamas, suvokiame, kaip labai mums reikia aplinkinių pagalbos pasitinkant likimo iššūkius. O po mūšio, kai skauda žaizdas ir iš mūsų pasitikėjimo savimi tvirtovės lieka griuvėsiai, štai tada mums labiausiai prireikia tų, kuriems mes rūpime. Mūsų svarbiausių ryšių kokybė lemia, kaip gydomės traumas ir po jų atsigauname, o kadangi viskas juda ratu, savo ruožtu ir trauma veikia mūsų santykius su tais, kuriuos mylime.

Žodis *trauma* kilęs iš lotynų kalbos žodžio, reiškiančio „sužalojimą". Psichologai nuo seno linkę manyti, kad tik nedaugelis mūsų per visą gyvenimą yra patyrę tikrą traumą. Tačiau dabar vis labiau imama suprasti, kad trauminis stresas beveik toks pat dažnas kaip depresija. Per neseniai atliktą išsamų tyrimą daugiau nei 12 proc. JAV moterų pripažino kuriuo nors gyvenimo laikotarpiu išgyvenusios didelį potrauminį stresą.

Traumą galima apibrėžti kaip bet kokį baimę keliantį įvykį, kuris akimirksniu pakeičia mums pažįstamą pasaulį, padaro mus bejėgius ir emociškai pribloškia. Jau kalbėjome apie tarpusa-

vio santykių traumas, kurias, nors ir netyčia, sukelia vienas kitą mylintys partneriai: prisiminkite 5-ą pokalbį – „Atleidimas už skriaudas". Dabar kalbėsime apie dar skaudesnes žaizdas, žmonių ar įvykių sukeltas neliečiant mūsų tarpusavio santykių. Per daugybę metų mano kolegoms ir man teko susidurti su žmonėmis, patyrusiais prievartą vaikystėje, užpuolimo ar išprievartavimo aukomis, vaiko netekusiais tėvais, vyrais ir moterimis, kenčiančiais sunkias ligas ar išgyvenančiais tragiškus katastrofų padarinius. Teko bendrauti ir su kolegų žūties slegiamais policijos pareigūnais, sugniuždytais ugniagesiais, nes negalėjo išgelbėti patekusiųjų į bėdą, mūšių prisiminimų persekiojamais kariais.

Turėti atjaučiantį mylimą žmogų, vadinasi, turėti saugią priebėgą supančioje sumaištyje. Jei jaučiatės emociškai vieniši, nesulaikomai ritatės į bedugnę. Atsitiesti po traumos kur kas lengviau turint žmogų, iš kurio galite tikėtis supratimo ir paramos. Chrisas Fraley ir jo kolegos iš Ilinojaus universiteto patvirtino šiuos teiginius tirdami Rugsėjo 11-osios liudininkus, tomis tragiškomis akimirkomis buvusius Pasaulio prekybos centre ar netoli jo. Praėjus aštuoniolikai mėnesių po tragedijos tie, kurie neturėjo į ką atsiremti, dažniau išgyveno slegiančius prisiminimus ir buvo perdėtai irzlūs, kentė depresiją, palyginti su tais, kurie jautėsi saugūs artimo žmogaus prieglobstyje. Negana to, pastarieji, pasak jų draugų ir artimųjų, po tragedijos jautėsi netgi tvirčiau nei iki jos. Atrodė, lyg jie būtų gebėję pakilti virš esamos situacijos ir tapti gerokai stipresni, nei buvo.

Neturėdami patikimo ryšio su kitais žmonėmis negalime taip sėkmingai kovoti su traumos padariniais, o šie, savo ruožtu, žlugdo mūsų santykius. Ir priešingai, pasitikdami negandą petys į petį su mylimu žmogumi daromės tvirtesni, sugebame atgauti dvasines ir fizines jėgas, o tai dar labiau stiprina tarpusavio ryšį.

Užgniaužti jausmai

Net instinktyviai suvokdami, kad meilė padėtų mums greičiau išsigydyti žaizdas, toli gražu ne visuomet išdrįstame atsiverti ir žengti jos pasitikti.

Neretai tam, kad apsigintume nuo pavojaus, turime „užšaldyti“ savo jausmus ir tiesiog veikti. Tai ypač taikytina tiems, kam pavojus yra kasdienio darbo dalis. Niujorko ugniagesys sakė man: „Kai skubame į gaisrą, ypač jeigu jis didelis, aš jaučiuosi lyg pripumpuotas. Įjungę sirenas lekiame gatvėmis gelbėti žmonių. Mes žinome, kaip tai daryti. Gaisre tu tiesiog veiki. Ten nėra vietos baimei ar abejonėms. Jei ir pajunti jas, tiesiog nustumi šalin.“

Problemos iškyla vėliau. Mes ne visuomet suvokiame, kad esame sužeisti. Mums atrodo, kad tai menkina mus kaip žmones, daromės silpnesni ir ne tokie patrauklūs. Daugelis mūsų šias baimes ir abejones laikome savyje manydami, kad jei jas parodysime, tai susilpnės mūsų galios, kai pavojus grįš. Kai kurie iš mūsų mano, kad apginti privatų gyvenimą galima tik pabaisą laikant uždarytą narve. Kariai kalba apie tylėjimo įžadus ir apie tai, kaip jie privalą slėpti karinę patirtį, kad apsaugotų ne tik save, bet ir mylimus žmones. Jie skatinami taip elgtis. Kariuomenės kapelionas man prasitarė: „Mes kareiviams sakome: „Nepasakokite žmonoms apie patiriamus baisumus, tai tik gąsdins ir žeis jas.“ O žmonoms mes sakome: „Neklausinėkite apie karą. Tai tik iš naujo primins jūsų vyrams tuos skaudžius momentus.“

Bet pabaisų neįmanoma išlaikyti narvuose. Jos ištrūksta. Ir tai visam laikui pakeičia mus – kaip mes matome pasaulį ir kaip matome save pačius. Trauma sudaužo mūsų viltis, kad pasaulis yra teisingas, o gyvenimas – nuspėjamas. Po patirtų sukrėtimų

keičiasi mūsų bendravimas su mylimaisiais ir emociniai ženklai, kuriuos jiems siunčiame. Mus pakeičia drakono alsavimo karštis.

Kanados taikdarys Afrikoje, kuriam teko matyti, kaip žudomos moterys ir vaikai, grįžęs namo suvokė, kad nebegali apkabinti savo žmonos ir vaikų. Jo vaikų veidai priminė jam veidus tų, kuriuos matė mirštančius. Jis nesiryžo to pasakyti žmonai. Vyras užgniaužė šiuos jausmus savyje. Nevilties apimta žmona patikino: „Jis taip ir negrįžo namo." Emociškai jo čia nėra, skundėsi ji. Ji negalinti jo „rasti".

Karį, grįžusį iš Irako ir besigydantį po sunkios chirurginės operacijos, kaskart kai žmona ruošiasi išeiti iš namų apsipirkti, ištinka nepaaiškinami įniršio priepuoliai. Jis sako jai, kad niekada daugiau ja nebepasitikės ir kad jų santykiai baigti. Ji sutrikusi ir apimta depresijos. Bet tai baigiasi tada, kai jis galiausiai papasakoja jai apie mūšyje patirtą sužeidimą, kurį anksčiau bandė sumenkinti savo šeimos akivaizdoje. Gulinčiam ant neštuvų, gausiai sulaistytų krauju, daugiausia svetimu, jam buvo atliktas paskutinis patepimas ir jį paliko vieną. Žmona staiga suprato, kaip jį „sužalojo" tai, kad šalia nebuvo jos. Ji taip pat suprato, kodėl jis atsisakė nuskausminamųjų – jam atrodė, kad skausmas – tai atpildas už jo „nusikaltimus" kare.

Mes privalome išmokti „atitirpinti" savo jausmus ir pasidalyti jais su tais, kuriuos mylime. Tai reiškia, kad ir jie, mūsų mylimieji, bent akimirką turi pažvelgti drakonui į akis. Tai vienintelis būdas jiems iš tikrųjų suprasti mūsų skausmą, mūsų poreikius, laikyti mus tvirtai ir padėti mums išgyti. Tas kanadietis taikdarys ir tas Irake sužeistas kareivis padarė tai, ko stengiausi jus išmokyti šioje knygoje. Partnerių padedami jie leido sau įsileisti juos į savo emocinį pasaulį. Gal jie ir nepasidalijo visomis savo patirtų išbandymų detalėmis, bet išmoko išreikšti savo skausmo esmę ir atsigręžti į mylimuosius.

Šios poros sugebėjo suprasti, kaip vieno iš sutuoktinių patirtis pakeitė jį, ką jis turėtų išsigydyti ir kaip turėtų kreiptis į partnerį pagalbos ir paguodos. Žmonos sugebėjo prisipažinti, kaip sunku joms buvo ištverti išsiskyrimo laikotarpį ir kaip beviltiškai jos jautėsi, kai vyrai grįžo tokie nutolę ir pikti. Dirbdami su kareiviais ir jų žmonomis mes ir vienus, ir kitus laikome kariais: vieni kaunasi svetimuose kraštuose, kiti – namų fronte.

Nesvarbu, ar atskleidžiame, kas mus ištiko, ar ne, trauma visuomet paliečia abu partnerius. Partneris jaučia skausmą ir stresą stebėdamas, kaip mylimas žmogus bando išsigydyti žaizdas, ir taip pat sielojasi dėl pasikeitusių santykių. Ugniagesio žmona Marsė pasakė man: „Po to, kai gaisre žuvo keturi mano vyro draugai, man prasidėjo košmarai. Jie atsinaujina kaskart, kai suskamba telefonas ar kai pamatau prie durų policininką. Regiu Halą žuvusį. Pabundu apsipylusi prakaitu ir įsitveriu į jį. Verkiu tyliai, kad nepažadinčiau jo. Žinau, kad jam buvo labai sunku, kai tai atsitiko. Mums labai padėjo, kad atsivėrėme vienas kitam ir ėmėme apie tai kalbėtis. Jis patikino, kad jam labai skaudu, bet vis tiek neatsisakytų savo profesijos. O aš pasiguodžiu jam, kaip kartais sunku būti ugniagesio žmona.“

Kerol, prieš dvejus metus patekusi į skaudžią automobilių avariją ir iki šiol esanti neįgali, nuolat kenčianti skausmus, labai suirzta, kai jos partnerė Laura tyliai rauda, bet nekalba apie savo jausmus. Kerol kaltina ją esant šaltą. Galiausiai Laura ramiai ištaria: „Gerai, prisipažįstu, kad daugiau nebegaliu. Aš nebepakeliu visų tų vizitų pas gydytojus, advokatus, nuolat klausytis skirtingų diagnozių ir, be viso to, dar viena pati rūpintis vaikais. Aš patiriu tokį stresą, kad kartais suvokiu keikianti tave už tai, jog tau skauda. Kaip man tau pasakyti, kad skauda ir man, kad aš kenčiu dėl to, jog tau taip skauda? Ir kai tu irzti, man geriausia pasišalinti, kad nepratrūkčiau ir

dar labiau tavęs neįskaudinčiau. Gal man trūksta tavo pripažinimo, kad tai nutiko ne tik tau. Kad tai nutiko mums. Ta avarija visam laikui pakeitė mano gyvenimą. Ir man taip pat reikia pripažinimo."

Atsigręžkite į mylimąjį

Kaip tvirtas ryšys padeda mums susidoroti su trauma?

Daną ir Mavis pas mane nukreipė gydytojai, bijodami, kad dažni šios poros kivirčai neleis Danui atsigauti po labai stipraus insulto, kurį šis patyrė prieš trejus metus. Jo ligos padariniai buvo labai skaudūs. Keturiasdešimt šešerių Danas turėjo palikti darbą ir porai grėsė netekti būsto. Pirmus metus po insulto Danas negalėjo kalbėti, bet dabar jau, nors ir labai lėtai, kalba, tik sunkiai vaikšto. Įpusėjus gydymo seansui suvokiu, kad šiai porai mano pagalba nereikalinga. Jie turi vienas kitą! Jie labai prisirišę ir atjautūs, ir Mavis spindi iš pasididžiavimo pasakodama, kaip Danas pradėjo naują verslą – gamina puikius baldus. Man paklausus, kaip juodu įveikė insulto padarinius, Mavis atsakė: „Na, pirmus porą mėnesių mes tik laikėmės apsikabinę ir verkėme. Visi mums sakė, kad reikia kurti konkrečius planus, bet mudu tenorėjome drauge graužtis. Toks didelis buvo mūsų praradimas."

Mavis ir Danas padeda vienas kitam atsigauti suteikdami saugią priebėgą, kur kiekvienas jų galėtų pasielvartauti. Iš pradžių abu buvo pernelyg sutrikę, bet ilgainiui jiems pasisekė susitaikyti su savo nelaime. Danas pasakojo, kaip Mavis visuomet nuramindavo jį patikindama, kad visada bus šalia ir kad ji tikinti jo stiprybe ir gebėjimu rasti išeitį. „Jūs, Mavis, esate Danui kaip saugus uostas, kaip pasitikėjimo ir vilties šaltinis, ir kaip tik tai padėjo jam žingsnis po žingsnio judėti pirmyn", – beliko pasakyti man.

Mavis liūdnai pripažįsta, kad ne visuomet būna švelni ir rūpestinga. Kartais ji, kaip ir Danas, būna nervinga ir irzli. „Sykį netekusi kantrybės išrėžiau, kad jis turėtų labiau pasistengti vaikščioti, nes aš tiesiog nepajėgiu viskuo pasirūpinti viena. O jis net nepažvelgė į mane ir visą dieną nepratarė nė žodžio.“ Danas šyptelėjęs pridūrė: „Vėliau, vakare, aš pasakiau, kad esu luošas ir todėl jai visiškai nenaudingas, o ji, tokia žavinga, lengvai susiras kitą vyrą. Bet ji tik atsakė, kad negali be manęs, nors aš iš tiesų luošys.“

Kai Danas neranda savyje jėgų kovoti toliau, Mavis padaro tai už jį. „Ji sakydavo: „Tu padainuok man vieną eilutę iš mūsų dainos. Padaryk tai dėl manęs.“ Taip aš iš naujo pradėjau mokytis kalbėti.“ Mavis temato, ką negaluojantis sutuoktinis turi geriausia, ir tikina jį, kad, nepaisant nieko, su visomis savo žaizdomis jis jai vis tiek brangus. Ji nepaliauja siuntusi jam žinią, kad tiki, jog jis atsities ir susikurs naują gyvenimą. Ji užkerta Danui kelią į beviltiškumą ir depresiją. Ji duoda jam pretekstą nesiliauti stengusis.

Nors Danas kalba lėtai ir vietomis neaiškiai, aš suvokiu, kad šis pasakojimas didele dalimi yra jų bendros kūrybos vaisius. Yra žinoma, kad viena sėkmingo gydymosi po traumos dalių – gebėti suteikti tragiškai istorijai nuoseklų vaizdą, tokį, kuris padėtų susigaudyti chaose ir suvokti, jog padėtis vėl gali būti kontroliuojama. Kai vienas iš partnerių susitelkia į negatyvias ištikusios negandos puses, kitas tuoj atskuba į pagalbą ir bando pateikti platesnį situacijos paveikslą.

Mavis prisipažįsta: „Po kelių mėnesių, kai medicininės pagalbos programa jau ėjo į pabaigą, pajutau nebepajėgianti susidoroti su įtampa. Mane apsėdo mintis, kad Dano insultas gali pasikartoti. Teįstengiau galvoti apie vaistus, kurie galėtų apsaugoti jį nuo tokios grėsmės. Kartą susėdome ir pabandėme prisiminti viską,

ką mums sakė gydytojai. Atrodo, insultą sukėlė padidėjęs kraujospūdis ir paveldimumas – Dano giminėje taip jau yra buvę. Tačiau jo dėdė Austinas sulaukė aštuoniasdešimt septynerių, tad mes pabandėme prisiminti, koks buvo jo gyvenimo būdas. Pakoregavę keturis dalykus nusprendėme, kad to pakanka ir kad dabar jau galime būti ramesni dėl atkryčio grėsmės. Sudarėme sąrašą visų priemonių ir jų ėmėmės, pažymėjome, koks buvo kiekvienos jų poveikis. Tada aš pasijutau ramiau." Svarbiausia, kad ši pora stojo prieš negandą drauge.

Patikimas ryšys padeda mums įveikti traumą ir išgyti todėl, kad:

- Maldo mūsų skausmą ir teikia ramybės. Fizinis ir emocinis artimumas ramina nervų sistemą ir padeda atgauti pusiausvyrą, tiek fiziologinę, tiek emocinę. Bėdos ištiktam partneriui mylimojo globa tokia pat reikalinga ir be galo svarbi kaip ir vaistai. Kartais mes neparodome užuojautos todėl, kad bijome – manome, jog mūsų emocinis atsakas kaip nors dar labiau susilpnins partnerį. Mes nesuprantame, kokią galią turi mūsų meilė.
- Padeda mums neprarasti vilties. Mūsų ryšys verčia nesiliauti kovojus. Danas ramiai sako: „Jei Mavis paliktų mane, aš liaučiausi kovojęs ir pasiduočiau." Mavis praėjus metams nuo Dano insulto padovanojo jam medžio apdirbimo įrankių komplektą! Tai paskatino Daną imtis visiškai naujos veiklos, o Mavis suteikė pagrindo didžiuotis juo.
- Užtikrina mus, kad tas „kitas" žmogus, kuriuo tapome, – toks pat vertinamas ir mylimas. Mums reikia, kad kas nors pasakytų, jog būti priblokštam užgriuvusių sunkumų nėra žlugimo ženklas.

- Padeda mums susivokti, kas įvyko. Pasakodami savo istoriją galbūt ir patys pradėsime geriau suprasti to, kas mus ištiko, reikšmę, iš chaoso atkurti tvarką ir pasijusti vėl valdantys padėtį.

Emocinis ryšys be galo svarbus gydymui. Dauguma traumų specialistų yra įsitikinę, kad būsimus traumos padarinius geriausia numatyti žvelgiant ne į tai, ar labai baisi nelaimė ištiko, o į tai, ar yra į ką atsigręžti tikintis paguodos ir supratimo.

Tačiau gal ne kiekvienas iš mūsų turi galimybę susidoroti su drakonu taip, kaip tai gebėjo Danas ir Mavis. Kaip sužinojome ankstesniuose skyriuose, mes dažnai pasigendame tarpusavio prieraišumą liudijančių ženklų. Nepastebime, kaip partneris ilgisi emocinio nusiraminimo, puolame ką nors daryti, sprendžiame praktines problemas, bet paliekame mylimąjį vieną su jo skausmu. Arba nesugebame duoti aiškaus ženklo, kad mus reikia paguosti. Mūsų poreikiai, mūsų ryšio troškimas, mūsų vienišumo jausmas, kai nerandame saugios priebėgos, emocinės pusiausvyros praradimas, – visa tai nelemtų įvykių sukelto emocinio chaoso padariniai. Ir jei nerandame meilės ir ryšio su partneriu, šis emocinis chaosas tik stiprėja.

Traumos atgarsiai

Mūsų emocijos ir siunčiami ženklai ne visuomet būna teisingi – kartais juos užgožia pernelyg garsūs kadaise patirtos traumos atgarsiai. Jie gali sutrikdyti, išgąsdinti ir mūsų partnerį. Prisiminimai, perdėtas jautrumas, ūmios reakcijos, irzlumas ir pykčio priepuoliai, beviltiškumas ir uždarumas – tokie gali būti traumos požymiai. Traumos atgarsių persekiojami žmonės dažnai slepia

nuo partnerio šią problemą. Jie mano turį gebėti patys susidoroti su ja ar kad partneris to nesupras. O šis, savo ruožtu, priima šiuos požymius asmeniškai, ima sielvartauti ir atsiriboja.

Zena ir Vilas susikivirčijo bandydami aiškintis, kas sutrukdė jiems pasimylėti praėjusią naktį. Vilas įsižeidęs dėl Zenos „atstūmimo“, ši tyli ir ašaroja. Galiausiai Zena papasakoja Vilui, kad kai ji gulėdama lovoje išgirdo jį lipant laiptais, staiga mintimis grįžo į automobilių stovėjimo aikštelę, kur kadaise buvo išprievartauta. Išgirdus artėjant sunkius žingsnius ją vėl užplūdo baimė. Mylėtis ji jau negalėjo. Jai kalbant Vilo veide pasipiktinimą keičia supratimas ir užuojauta. Zenos išpažintis viską pakeitė. Vilas jos nenoro mylėtis jau nepriėmė kaip įžeidimo ar pykčio, tai suprato, kaip jos troškimą nuolat saugotis. Zena paaiškino jam, kad nors puikiai supranta esanti namie ir saugi, jos kūnas reaguoja taip, lyg grėstų pavojus. Vilas sugebėjo nuraminti Zeną, raudančią dėl prarasto saugumo ir savitvardos jausmo.

Mūsų nervų sistemai prigimta sutikus pabaisą kurį laiką drebėti iš siaubo. Smegenys įtemptai budi stebėdamos pavojaus ženklus ir, esant bent menkiausiam įtarimui, skelbia pavojų. Maža to, kad mus lanko tie nelemti praeities prisiminimai, mes daromės „apsėsti“ – negalime užmigti, esame nenuspėjami ir be pagrindo irzlūs. Deja, irzlumas dažnai atsigręžia į mūsų partnerį, o šis taip pat pajunta įtampą ir nerimą. Trauminis stresas persmelkia mūsų santykius.

Tedui teko tris kartus dalyvauti karinėse misijose Irake. Grįžęs jis važiuoja su žmona automobiliu ir netenka savitvardos, kai kitas vairuotojas užkerta jam kelią ir priverčia sukti į kelkraštį. Kelkraščiai labai pavojingi – tai jis prisimena iš Irako. Tedas ima persekioti nusižengusį vairuotoją – lekia didžiuliu greičiu ir vienu metu net stukteli į automobilio galą. Kai Dorin, jo žmona, prašo

jį nusiraminti ir liautis lėkus, jis ją iškoneveikia. Tik gerokai vėliau jis sugeba ramiai pažvelgti į tai, kas įvyko. Vyras atsiprašo žmonos ir juodu kartu aptaria, kaip reikėtų elgtis tokiose situacijose. Jausti nerimą ir pratrūkti pykčiu – šias dvi būsenas skiria plonytė riba, kurią daugeliu atvejų taip lengva peržengti. Patyrus traumą ši riba tampa dar plonesnė. Tedui nemalonu girdėti Dorin sakant, kad jo nesitvardymas ją gąsdina. Jie ilgai kalbasi apie tai ir galiausiai sutaria dėl keleto frazių, kuriomis Dorin perspės Tedą, kad jo įniršis ima peržengti ribas, ir taip padės jam nusiraminti. Ir juodu pasijunta artimesni.

Nuolatinė atskirtis

Patyrus traumą likti vienam – kai siekiant suvaldyti jausmų sumaištį užgniaužiamos visos emocijos – yra pražūtinga tam, kas ją patyrė, ir gali sugriauti visus jo santykius su žmonėmis. Jo partnerį tai įsuka į panikos ir nesaugumo spiralę ir susilpnina poros ryšius. Dėl to kenčiantis asmuo nebegali patirti gydančio teigiamų emocijų poveikio, neišskiriant ir artimumo mylimajam džiaugsmo. Atsikratyti savo jausmų sunku ir tai darantys žmonės dažnai ieško palengvėjimo griebdamiesi narkotikų ar alkoholio, o tai tik dar labiau atitolina galimybę atkurti emocinį ryšį.

Džo, daugelį metų dirbantis policijoje, per nuožmų susišaudymą neteko kolegos ir dabar jau trečias mėnuo turi nedarbingumo lapelį. Tik tuomet, kai draugas atvyko pasveikinti jo mažosios dukrelės su šeštuoju gimtadieniu, Džo suvokė savo atskirtį. Draugas pasakė matąs, koks laimingas yra Džo, kad turi tokią šeimą, kuri jį myli, ir kad tai, be abejo, labai padeda jam išgyventi draugo netektį. Džo neginčijo, kad yra laimingas. Bet pats taip nesijautė.

Vėliau tą vakarą pagaliau atsivėrė žmonai Megan. Jis pasakė jai, kad jaučiasi kaltas dėl draugo žūties. Jis buvo susigėdęs ir išsigandęs. Žmonos meilė ir palaikymas buvo Džo pats geriausias tos gėdos ir baimės atsvaras.

Džo ir Megan įstengė gan greitai grįžti į normalų gyvenimą, bet kas atsitinka, kai traumą patyrę asmenys lieka emociškai uždari? Traumos aidas neišsisklaido. Jo vis atsikartojantys atgarsiai pamažu pagraužia partnerių ryšį ir pasitikėjimą, todėl šie privalo suprasti, kad vengimas atverti savo jausmus pasmerkia jų santykius nuslysti į šėtoniškų dialogų prarają. Aš perspėjau: „Džo, nepakliūk į spąstus. Kuo didesnis tavo stresas, kuo labiau išmuštas iš vėžių jautiesi, tuo labiau užsisklendi. Šitaip neišsigydysi. Nieko daugiau ir neveiki, tik tūnai nustėręs ir ieškai, kaip pasislėpti nuo drakono. Jei tu nieko nebejauti, atstumi ir žmoną. Ji nebegali tavęs paremti. Tiesą sakant, ji lieka vieniša. Jūsų ryšys silpnėja ir tai matydamas tu dar labiau sielvartauji. Ratas užsidaro."

Neviltis, kuri apninka išgyvenusiuosius traumą, dažnai išprovokuoja tokius jų veiksmus, kurie atstumia partnerį kaip tik tuomet, kai jo pagalba reikalingiausia. Džeinė ir Edas kartu spokso per mano kabineto langą. Tai jau ketvirtas jų apsilankymas pas mane. Kai pirmąkart kalbėjomės telefonu, Džeinė pasakė, kad santuokoje jaučiasi vieniša. O dabar jie čia dėl pastaruoju metu nuolat kylančių kivirčų. Džeinė, valdingesnė ir reiklesnė iš jųdviejų, perprato naują jų negatyvaus šokio figūrą – ėmė tvirtinti, kad vienintelis būdas išsivaduoti iš ją kankinančio skausmo yra savižudybė. Deja, ši beviltiška protesto išraiška dar labiau padidino atskirtį tarp jos ir Edo. Šis, jau ir taip drovesnis ir labiau linkęs atsitraukti, dabar jaučia grėsmę, yra sutrikęs ir pasitraukia dar toliau.

Džeinė pripažįsta nuolat „graužianti" Edą ir sutinka su manimi, kad tai yra jos protestas prieš nesiliaujantį jo traukimąsi nuo

jos. Edas, savo ruožtu, sako man, kad atsakydamas į Džeinės irzlumą jis grįžta iš darbo vis vėliau. Ši jauna pora gyveno laimingai iki įvykio, nutikusio prieš porą metų. Džeinė įsileido į namus jaunuolį – žiaurų plėšiką. Jis dūrė jai peiliu ir ji vos mirtinai nenukraujavo. Keletą mėnesių jai teko praleisti ligoninėje, bet ir po to dar jautė nuolatinį skausmą. Edo nuomone, Džeinė jau turėjo pamiršti šį įvykį. Bet jos košmaruose šis užpuolimas atgyja vis stipriau, ir dabar ji jau kalba apie savižudybę.

Aptariant negatyvų jų santykių ratą aiškėja, kad Džeinės grasinimai nusižudyti yra ne kas kita, kaip jos maldavimas vyro pagalbos vaduojantis iš tų ją persekiojančių košmarų. Jų kivirčuose įžvelgiu Džeinės patirtos traumos atgarsius. Bet Edas nesutinka. Jis man sako: „Sutinku, kad mūsų santykiai pasikeitė nuo to užpuolimo. Bet negaliu suprasti, kaip tai susiję su tuo, kad mes ėmėme nuolat kivirčytis. Štai kad ir paskutinis atvejis. Ji tiesiog pasiuto vien dėl to, kad aš porą valandų buvau pamiršęs įjungti savo mobilųjį telefoną, kai žaidžiau golfą. Ir visi tie grasinimai pakelti ranką prieš save. Aš tiesiog nebegaliu to pakelti.“ Jis sunkiai atsidūsta, o Džeinė apsipila ašaromis.

Džeinė nebuvo linkusi pasakoti Edui nei visų užpuolimo detalių, nei apie savo košmarus. Ji jautėsi kaltinama jo dėl to, kad buvo tokia kvaila – atidarė duris užpuolikui. Aš staiga prisiminiau, kad pasakojime apie paskutinį jų barnį buvo paminėtas telefonas. „Palauk, Džeine, – tariau, – tu juk minėjai, kad per tą užpuolimą, kai gulėjai ant grindų ir buvai beprarandanti sąmonę, pamatei šalia kavos stalelio ant kilimo gulintį telefoną? Bet nesugebėjai priversti savo kūną paklusti ir pasiekti jį.“ Ji linkteli. Aš kalbu toliau: „Dar, prisimenu, sakei, kad nors buvai beprarandanti sąmonę ir manei, jog miršti, vis tiek stengeisi pasiekti telefoną ir paskambinti Edui. Ir sakei sau: „Aš paskambinsiu Edui, jis atsku-

bės ir išgelbės mane." Ar ne taip?" Džeinė raudodama sumurma: „Bet aš nesugebėjau to padaryti." – „Tai tiesa, bet telefonas buvo vienintelė tavo viltis. Tai buvo tavo gelbėjimosi ratas. Todėl dabar kaskart, kai skambini Edui, o jo telefonas išjungtas, manau, tave apima panika. Tu suvoki, kad ir vėl negali jo pasiekti, ar ne taip?" Džeinė rauda, o Edo veidas išduoda, kad pagaliau viską suprato, vyras rankomis taršo sau plaukus.

Džeinė ir Edas ima kalbėtis apie tai, kad kaskart, kai kas nors primena užpuolimą, jai žūtbūt prireikia ryšio su juo. Kai susisiekti nepavyksta, jos kūnas savaime reaguoja taip, lyg ji vėl gulėtų bejėgė ant grindų ir jos gyvybė blėstų. Ji sako Edui: „Kai suvokiau, kad aš viena, o tavo telefonas išjungtas, tiesiog pakvaišau. Mano širdis daužėsi, man ėmė trūkti oro." Kalbėdama apie savižudybę ji bandė pasiekti, kad Edas suprastų, kokia neviltis ją apima, kai suvokia, kad jos gyvybė priklauso nuo ryšio su juo. O Edą toks grasinimas pribloškė ir jam pasidarė dar sunkiau reaguoti.

Edui ir Džeinei pagaliau pavyksta užmegzti P. J. Į. pokalbį ir jie sukuria tvirtą atspirties tašką, nuo kurio gali pradėti gydyti Džeinės traumos padarinius. Edas suvokia, kad nevalia menkinti Džeinės patirtos baimės ir skausmo. Jeigu jis jaučiasi sutrikęs, geriau taip ir pasakyti, negu tiesiog pasitraukti. Santykiams taisantis Edas darosi nebe toks prislėgtas, o Džeinės košmarai ir prisiminimų blyksniai sparčiai slopsta. Maža to, Edas suvokia galįs suteikti Džeinei tai, ko negali niekas kitas – guodžiantį jausmą, kad jos skausmas nelieka be dėmesio, kad jis matomas ir suprantamas, kad ji nepaliekama vieniša su savo baime ir kad ji gyvenime turi į ką atsiremti.

Patyrusieji traumą jaučia žūtbūtinį artimo žmogaus paramos poreikį, tačiau dažnai elgiasi taip, kad šią paramą atstumia. Tai gali iškreipti jų santykius ilgiems dešimtmečiams, o kartais ir visam

gyvenimui. Tačiau jei partneriai geba atsigręžti vienas į kitą ir kovoti drauge, jie gali įveikti drakoną.

Vietnamo karas jau seniai pasibaigė, bent jau tiems, kurie patys nekariavo, ir tiems, kuriems neteko laukti grįžtant artimųjų. Dagui tai buvo lyg vakar. Jis vis dar bebaimis dvidešimt trejų leitenantas, vedantis savo būrio vyrus į pavojų ir gebantis saugiai juos visus parvesti atgal. Na, gal ne visai visus. Dagas gauna neįgalumo pensiją ir gydosi nuo alkoholizmo, o jo ketvirtoji santuoka taip pat klostosi nekaip. Jis sako esąs tikras, kad jo žmona Paulina ketina jį palikti. Ir jis, ko gero, neklysta. Daugiausia laiko jų bendrame gyvenime užima nesibaigianti „Protesto polka“: ji skundžiasi, jis traukiasi. Paulina, truputį jaunesnė už vyrą ir iki tol nebuvusi susituokusi, piktai sako, kad jie tiesiog „dreifuoja į skirtingas puses“. Ji sako Dagui: „Aš myliu tave, bet tavo ūmus būdas varo man stresą. Tu arba būni suirzęs, arba tavęs nėra. Emociškai tu išnyksti. Kai bandau pasakyti, kaip labai man tavęs reikia, tu tiesiog įsiunti. Aš nebeturiu pasirinkimo.“ Jis atsigręžia į mane su kreiva šypsenėle ir sako: „Matai, ar nesakiau, kad ji ketina mane palikti. Gerai, aš būsiu pasirengęs. Visuomet turi būti pasirengęs blogiausiam, kas gali įvykti.“ Toks šūkis gal ir tiktų kariui, bet ne mylimajam.

Paulina ir Dagas atskleidžia daugiau savo „Protesto polkos“ detalių. Jie sukasi šiame sūkuryje daug greičiau ir audringiau negu dauguma mano sutiktų porų. Traumos padariniai suteikia papildomų neigiamų vijų jų užburtai spiralei. Aš pradedu geriau suprasti jų santykių paaštrėjimo priežastis, kai Dagas papasakoja apie savo patirtį Vietname. „Labai paprasta, – sako jis. – Niekada neparodyk baimės ir niekada neklysk. Jei suklysi, kas nors žus. Ir tai bus tavo kaltė. Šios dvi taisyklės išgelbėjo man gyvybę. Jos man giliai įstrigo.“ Nesunku suprasti, kaip šios „taisyklės“ „pasi-

tarnavo" Dagui užsisklęsti ir tapti liguistai jautriam bet kokiam Paulinos ženklui, kad jis nesąs tobulas.

Esminis lūžis įvyksta per šios poros jautriausias vietas paliečiantį pokalbį, kai jie vienas kitam atskleidžia, kas juos labiausiai žeidžia. Dagas ne tik pripažįsta, kad „slėpėsi, saugiai tūnojo tamsiame tunelyje", bet ir pasako žmonai labiausiai bijantis, kad ji pamatys, koks jis yra iš tikrųjų. Paulina, savo ruožtu, sako: „Aš šaukiu ir reikalauju, nes negaliu tavęs rasti. Tai gąsdina mane. Aš myliu tave. Su visomis tavo baimėmis, Vietnamu ir viskuo." – „Tu manęs nemylėtum, jei žinotum, ką aš ten dariau, – atšauna jis. – Aš grąžinau savo vaikinus namo, bet niekas neturėtų daryti to, ką mes ten darėme." Jis prisipažįsta niekad niekam nepasakojęs, į kokį baisų susišaudymą buvo patekęs ir kokius davęs įsakymus, jie dabar jį persekioja, ir kaip jam dėl to gėda. „Jei tai žinotum, paliktum mane. Niekas neįstengtų mylėti žmogaus, dariusio tokius dalykus", – sako jis.

Po dar kelių konsultacijų per „Laikyk mane tvirtai" pokalbį Dagas jau geba atskleisti svarbiausius savo „slaptos gėdos" faktus. Jis nepasakoja Paulinai visų detalių. Atskleidžia tik tiek, kiek būtina, kad ji suprastų jo didžiausią baimę – jog niekas neįstengs jo mylėti. Paulinos atsakymas kupinas meilės ir užuojautos. „Tu puikus mylintis vyras, tu darei tai, ką privalėjai daryti, ir tai darei taip gerai, kaip tik buvo įmanoma. Ir sumokėjai už tai, mokėjai kiekvieną mielą dieną. O dabar aš myliu tave dar labiau, nes tu nepabūgai rizikuoti ir atsivėrei man", – sako ji.

Dagas priverstas sulaužyti savo paties sukurtą „nenugalimumo" taisyklę – niekada nerodyti jokio silpnumo ženklo. Jis paaiškina, kad mūšyje baimė paralyžiuoja ir tik tobulai atliekami veiksmai garantuoja sėkmę. „Jei veiksi tobulai ir nedarysi klaidų, tik tada žudynės liausis. Tik tada grįši namo", – sako jis žmonai.

„Betgi neįmanoma būti tokiam tobulam, todėl tu niekada ir negrįžti namo. Net jei aš stoviu čia išskėtusi rankas ketindama tave apkabinti, ilgėdamasi tavęs“, – raudodama atsako ji. Dabar jau jo eilė pulti į ašaras.

Dago ir Paulinos santykiai visiškai pasikeičia, kai ji jam švelniai ištaria: „Man reikia, kad tu įsileistum mane. Aš myliu tave ir man taip reikia tavęs.“ Bet Dagas neišgirsta prašymo. Jis girdi kaltinimą. Nuleidęs žvilgsnį į savo batus ištaria: „Jei taip, tai tu per daug reikalauji.“ Paulinos veidą iškreipia neviltis, bet tuomet Dagas nutyla ir pakelia akis į ją. „Ką tu pasakei? – paklausia jis. – Aš girdėjau, tu sakei, kad nedariau to, ką privalėjau daryti, kad tik viską sugadinau. Jei tu būtum laiminga, neprašytum tokių dalykų. Bet ką tu man pasakei?“ Tik po kelių minučių Dagas pagaliau supranta, kad tai jo baimė kalba už jį: „Jai negali reikėti tavęs. Tu viską sugadinsi, ir ji paliks tave.“ Šis balsas nustelbia Paulinos žodžius apie meilę ir paverčia juos priekaištavimu. Paulina apkabina jį. Vyras jai taria: „Man taip pat reikia tavęs. Man reikia tavo palaikymo. Ir aš noriu palaikyti tave.“ Po keturiasdešimties metų Dagas pagaliau grįžta namo.

Didžiausia kliūtis

Visos traumos, užsitęsusi baimė ir pyktis sukelia nepageidautinų padarinių. Bet labiausiai santykiams kenkianti kliūtis, mano galva, yra gėdos jausmas, ateinantis paskui. Patyrę traumą jaučiamės išgąsdinti, apnuodyti ar tiesiog jaučiamės blogai. Mes jaučiamės atsakingi už tuos baisius dalykus, kurie mums nutiko, ir neverti dėmesio ir globos. Argi galime prašyti to, ko nesame nusipelnę? Mano pacientė Džeinė per pirmąją konsultaciją pasakė: „Būsiu

atvira, visas tas kalbėjimasis apie santykius tėra laiko gaišimas. Argi kas nors apskritai norėtų bendrauti su manimi? Po to užpuolimo jaučiausi šlykšti." Tokiomis akimirkomis ypač reikia, kad kas nors paneigtų tokias bjaurias nuostatas, kitaip tariant, reikia mylinčio žmogaus palaikymo. Edas sako žmonai: „Tu mano brangiausia. Aš vos nepraradau tavęs. Man skaudu girdėti tave taip kalbant. Tu buvai sužeista. Neturi to gėdytis. O dabar aš jau žinau, kaip tave palaikyti, ir tu nebeturi nieko bijoti."

Mums reikia artimo žmogaus, kuris būtų saugi užuovėja, kuris būtų šalia, kai mums skaudu, ir patikintų mus, kad nesame kalti dėl to, kas įvyko, ir kad pasijusti bejėgiam ir sutrikusiam nėra silpnumas. Patikimas meilės ryšys – tai skydas, saugantis mus nuo pabaisų ir gydantis joms pasitraukus.

Terapijos seansams einant į pabaigą Dagas nusprendžia susisiekti su savo būrio vyrais, kariavusiais Vietname, nors ir prisibijo, kad jie galbūt prisimins jį kaip „kietakaktį tironą". Jis sako: „Galų gale tikroji problema yra ta, kad tau teko matyti, kas blogiausia, tai, ko mes visi bijome, ir tavo pasaulis jau ne toks kaip visų kitų. Tu stovi nuošaly. Vienui vienas. Ir nedaug yra žmonių, kurie mestų tau pagalbos virvę, – jis atsigręžia į Pauliną: – Bet tu, mano meile, atėjai pačiu laiku. Tu priėmei mane su visomis mano pabaisomis. Su tavimi aš vėl tapau žmogumi."

Iš skausmo gali rastis stiprybė ir stipresnis ryšio jausmas – jei tik gebėsime pasinaudoti meilės galia. „Vieną dieną, ištvėrę blaškančius vėjus, bangas, potvynius ir pavojus, mes patirsime meilės galią ir tada, antrą kartą pasaulio istorijoje, žmogus atras ugnį", rašė prancūzų krikščioniškasis mistikas ir rašytojas Pierre'as Teilhard'as de Chardinas. Tai ne deginanti ir bauginanti ugnis, o ta, kuri teikia šviesą ir šilumą. Tai meilė, kuri gali pakeisti ne tik mūsų santykius, bet ir mūsų pasaulį.

Stipriausias ryšys. Meilė kaip galutinė riba

– Tai jūs vis dėlto gavote
iš gyvenimo, ko norėjote?
– Taip.
– O ko gi jūs norėjote?
– Vadinti save mylimu, jaustis
mylimiausiu pasaulyje.

Raymond Carver

Mokytis puoselėti meilės ryšius – štai svarbiausia užduotis. Tokie ryšiai audžia patikimą artimumo tinklą, kuris padeda dorotis su gyvenimo negandomis ir gyventi geriau. Tai gyvenimui suteikia prasmės. Daugumai mūsų, jau gulint mirties patale, kaip tik ryšių su brangiausiais žmonėmis stiprumas yra tai, ką vertiname labiausiai.

Mes intuityviai suvokiame, kad tie, kas paklūsta ryšio būtinybei, gyvena geresnį gyvenimą. Vis dėlto mūsų kultūra labiau skatina mus konkuruoti, o ne veikti išvien. Nors per milijonus mūsų evoliucijos metų esame užprogramuoti nenuilstamai siekti bendrystės ir artimumo, mes linkę normaliais laikyti tuos žmo-

nes, kurie gali išsiversti be kitų. Toks požiūris ypač pavojingas šiais laikais, kai mūsų bendrumo jausmą kasdien neigia įsigalėjusi nuostata padaryti kuo daugiau per kuo trumpesnį laiką ir mūsų gyvenimą užversti daiktais.

Mes kuriame atskirumo kultūrą, kuri prieštarauja mūsų biologinei prigimčiai. Kaip puikiai pastebėjo Thomas Lewisas ir jo kolegos knygoje „Bendroji meilės teorija" (*A General Theory of Love*), mes žinome, kad jei „maitinsime ir rengsime kūdikį, bet neleisime jam palaikyti emocinių ryšių, jis mirs". Deja, mes išmokyti manyti, kad suaugusiesiems yra kitaip. Kodėl taip manome?

Psichiatras Jonathanas Shay knygoje apie karo traumas „Odisėjas Amerikoje" (*Odysseus in America*) primena mums, kad yra „dvi svarbiausios žmonių bendrybės" – mes visi gimstame bejėgiai ir priklausomi, taip pat esame mirtingi ir tai žinome. Vienintelis būdas normaliai gyventi nepaisant šių silpnųjų vietų – atsigręžti į aplinkinius ir laikytis vienam kito. Tik tada, aprimę ir sustiprėję, galime drąsiai žengti į pasaulį.

Prieraišumo teorija teigia, kad mūsų emocinių ryšių su aplinkiniais poreikis yra neginčijamas. Tūkstančiai raidos psichologijos tyrimų, atliktų su motinomis ir kūdikiais, suaugusiųjų tarpusavio prieraišumo tyrimai, šiuolaikinio neuromokslo tyrimų rezultatai patvirtina, kad esant artimiems santykiams partneriai iš tiesų priklauso vienas nuo kito. Mes nesame pavienės planetos, skriejančios viena apie kitą.

Ši *normali* priklausomybė yra romantiškos meilės pagrindas. Įsimylėjėlių kūnai sudaro „neuroninį duetą" – vieno jų siunčiami ženklai keičia partnerio hormonų balansą, širdies veiklą, biologinius ritmus ir net imuninę sistemą. Meilės santykiuose, „glamonių hormonas" oksitocinas užtvindo partnerių kūnus,

užlieja ramaus džiaugsmo banga ir padeda suvokti, kad viskas gerai šiame pasaulyje. Mūsų kūnai sukurti kaip tik tokiems santykiams.

Net mūsų tapatybė – santykių su artimiausiais žmonėmis rezultatas. Artimi ryšiai praplečia mūsų savivoką ir pasitikėjimą savimi. Jūs dabar neskaitytumėte šios knygos, jei nebūčiau gebėjusi persiimti savo vyro įsitikinimu, kad galiu ją parašyti, – tik mano gebėjimas patikėti jo palaikančiais žodžiais privertė mane rašyti, užuot ramiai tūnojus nuošalyje. Mūsų mylimieji tikrai įžengia į mūsų širdis ir protus, o įžengę mus pakeičia.

Meilė, kurią patiriame, įstato mus į tam tikras vėžes. Pasitelkę „nepažįstamos situacijos“ modelį įvertinkite, kiek saugus yra vienų metų kūdikių ryšys su mama, ir galėsite numatyti, kaip klostysis jų socialiniai įgūdžiai mokykloje ir kaip artimai gebės jie draugauti suaugę, tvirtina Jeffas Simpsonas iš Minesotos universiteto. Saugus ryšys su mama ir ankstyvųjų draugysčių tvirtumas taip pat leidžia nuspėti, kokia bus to žmogaus meilės santykių kokybė jam sulaukus dvidešimt penkerių. Mes esame tokie, kokius mus suformuoja visa mūsų santykių istorija.

Kaip meilė veikia

Jei norime, kad mūsų meilės ryšys truktų ilgai, turime gebėti suvokti savo slapčiausius poreikius ir troškimus ir paversti juos aiškiais ženklais, kad mūsų mylimieji galėtų reaguoti į juos. Turime gebėti ir priimti meilę, ir atsakyti į ją. Pirmučiausia turime atpažinti ir priimti svarbiausią prieraišumo kodą, užuot bandę jo atsisakyti ar jį apeiti. Neretai meilės santykiuose prieraišumo poreikis ir jo baimė tylomis ignoruojami – jie lemia elgseną, bet

vengiama tai pripažinti. Kad galėtume patys formuoti savo meilės santykius, kurių taip trokštame, turėtume pagaliau pripažinti šiuos dalykus.

Norėdami kurti santykius turime būti atviri ir reaguoti tiek fiziškai, tiek emociškai. Kas telpa į mūsų meilės sampratą, galime suvokti iš tyrimų, kuriuos Billas Masonas ir Sally Mendoza Kalifornijos universitete atliko su tičių genties beždžionėmis. Šių mažų pūkuotų beždžionėlių patelės žindo jauniklius, bet daugiau jų motiniškai negloboja. Jos nelaižo ir apskritai neliečia mažylių. Tikrasis globėjas yra patinas, tai iš jo mažylis gauna apie 80 proc. tėviškos meilės. Tik jis laiko ir nešioja jauniklį, palaiko su juo emocinį ryšį ir teikia jam saugų prieglobstį. Tičių mažyliai, atrodo, nelabai nerimauja motinai kuriam laikui pasitraukus iš šeimos, bet pasitraukus tėvui jų streso hormono kortizolio kreivė šauna aukštyn.

Savo kabinete kartais išgirstu emociškai nutolusius partnerius sakant: „Darau viską, kad įrodyčiau, jog rūpinuosi. Nupjaunu veją, parnešu namo neblogą atlyginimą, sprendžiu visokias problemas ir neieškau nuotykių už šeimos ribų. Tai kodėl visa tai nesvarbu, o mano žmonai svarbu tik tai, kad mes nesikalbame apie „emocinį ryšį ir globą"?" Aš atsakau: „Todėl, kad tokie jau mes esame. Mums reikia, kad kas nors rodytų tikrą dėmesį, apkabintų mus tvirtai, bent kartkartėmis būtų labai arti ir reaguotų į mus taip, kad susijaudintume ir pajaustume ryšį. Tam niekas negali prilygti. Ir jums to reikia taip pat. O gal pamiršot?" Jausti ryšį yra malonu, apkabinimas ramina ir guodžia, nesvarbu, imame ar duodame. Daugumai mūsų malonu laikyti kūdikį. Tai juk taip gera, lygiai taip, kaip laikyti apkabinus mylimąjį.

Bet ar ryšys ir prieraišumas jau yra viskas? Suaugusiųjų meilei dar reikia seksualumo ir rūpinimosi. Prieraišumas – tai esmė,

pastoliai, ant kurių laikosi visi šie elementai. Tarpusavio ryšiai savaime suprantami. Seksualumas geriausiai pasireiškia, kai ryšys saugus. Rizika, kuri yra svarbus erotiškumo elementas, nebūtinai susijusi su nuolatinėmis išorinėmis naujovėmis, tam pakanka gebėjimo atsiverti partneriui reikiamu momentu.

Rūpinimasis ir praktinė parama natūraliai kyla iš mūsų ryšio, kai jaučiamės artimi. „Kai myli, trokšti daryti viską dėl mylimojo. Trokšti aukotis. Trokšti tarnauti“, rašė Ernestas Hemingway. Tyrimai rodo, kad tvirtai susiję partneriai yra jautresni vienas kito poreikiams.

Rouzė ir Bilas, studentų pora, kivirčijosi dėl visko, bet ypač dėl emocinio ryšio ir praktinės paramos. Net terapijos kursui baigiantis, kai atrodė, kad reikalai krypsta į gera, jie sugebėjo susivaidyti dėl to, jog jis savo mobiliajame telefone neturi įsivedęs vaikų gydytojo telefono numerio, nors ji buvo prašiusi jo padaryti bent tiek. Kūdikiui susirgus ji negalėsianti paskambinti gydytojui jo telefonu. Galiausiai jie rado bendrą kalbą. „Kai negaliu rasti to numerio, aš išsigąstu, – paaiškino Rouzė Bilui. – Aš noriu, kad tu klausytumeisi, kai prašau tavęs tokių dalykų.“ Bilas pasiūlė konkretų sprendimą. „Aš suprantu, ką tu sakai, – atsakė jis. – Tarsi klaustum „ar tu paremsi mane?“ Tau reikia žinoti, kad gali pasikliauti manimi. O tu puiki mūsų vaikų motina. Aš jau įvedžiau tą numerį į savo telefoną, be to, užsakiau mobilųjį telefoną ir tau, todėl daugiau taip nenutiks. Gal aš dar kaip nors galėčiau tau padėti prižiūrėti vaikus?“ Per paskutinę konsultaciją Rouzė pasakė Bilui, jog ji daugiau nesipiktins, kad jai tenka prižiūrėti vaikus vakarais, kai jis mokosi. Dabar, kai jie jaučiasi artimesni, jai malonu jam atnešti kavos ir klausytis, kaip jam sekasi studijos. Gebėdami sutvirtinti savo ryšį galime daugiau dėmesio skirti mylimajam, įsiklausyti į jo poreikius ir teikti reikiamą pagalbą.

Romantiškiems santykiams svarbu viskas – ir tvirtas prisirišimas, ir seksualumas, ir paslaugumas. Partneriai kuria pozityvių reakcijų ciklą, kurį sudaro artimumas, jautrumas, rūpinimasis ir geismas. Per pirmąją konsultaciją Čarlis niūriai pranešė, kad jau kreipėsi į skyrybų advokatą. Dabar, po kelių mėnesių, jis, pritariamai linksint žmonai Šaron, man sako: „Mes tapome daug artimesni. Manau, labiau nei bet kada. Nebesu toks įsitempęs ir pavydus. Ėmiau pasitikėti ja. Galiu pasiguosti jai, kai man reikia jos pagalbos, kad nusiraminčiau, o ji taip pat gali kreiptis į mane. Lovoje mes taip pat artimesni. Intymūs santykiai labai pagerėjo. Manau, mes abu jaučiamės geidžiami ir galime išsakyti savo norus. Kai jaučiamės tokie artimi, man patinka rūpintis ja. Mielai padedu, kai jai skauda nugarą. Suradau ir nupirkau šildomąją pagalvėlę. O ji padeda man mesti rūkyti. Mūsų santykiai tapo lyg visiškai nauji."

Bet pasiekti, kad meilė veiktų, taip pat reiškia ir tai, jog net jei dabar jums ir gera, negalima liautis dirbus. Kai tik tai suprasite, vienas iš jūsų pasikeis! Rašytoja Ursula Le Guin primena mums, kad meilė „neguli prieš mus lyg akmuo. Ją reikia minkyti ir kepti kaskart iš naujo, kaip duoną". ETM tikslas ir yra parodyti partneriams, kaip tai daryti.

Dvidešimt mūsų veiklos metų parodė, kad mes sugebėjome padėti „gaminti" meilę įvairiausioms poroms – jaunavedžiams ir seniai susituokusiems, homoseksualams ir įprastinės orientacijos, viskuo patenkintiems ir kankinamiems nerimo, tradicinių pažiūrų ir ieškantiems naujovių, intelektualams ir darbininkams, santūriems ir nesivaldantiems. Mes nustatėme, kad ETM ne tik padeda „pagydyti" santykius, jis taip pat padeda kurti santykius, kurie gydo. Apimtiems depresijos ir nerimo partneriams ypač naudingas palaikymo ryšys, o kaip tik tokį teikia meile grindžiami santykiai.

Jei reikėtų apibendrinti, ko išmokau iš visų šių porų, paminėčiau šiuos dalykus:

- Poreikis, kad prireikus būtų kam ateiti į pagalbą ir pasiūlyti mums saugų prieglobstį, yra aukščiau visko.
- Emocinis badas – jis iš tiesų egzistuoja. Kai jaučiamės emociškai išsekę, atstumti ir apleisti, tai sukelia ir fizinį skausmą bei paniką.
- Nedaug tėra būdų įveikti sielvartą, jei netenkinami mūsų svarbiausi ryšio su kitais poreikiai.
- Emocinė pusiausvyra, ramybė ir tikras džiaugsmas – štai atpildas už meilę. Sentimentalus susižavėjimas – tik paguodos prizas.
- Nėra meilės ar sekso tobulybės. Maniakiškas jos siekimas veda į aklavietę. Svarbiausia jausti emocinį ryšį.
- Santykiams nebūdinga nei paprastai paaiškinama priežastis, nei rezultatas, nei tiesios linijos, juose viskas juda apskritimais, kuriuos partneriai brėžia kartu. Mes įtraukiame vienas kitą į besijungiančias ir išsiskiriančias kilpas ir spirales.
- Emocijos pajėgios pasakyti, ko mums reikia, jei tik gebėsime įsiklausyti į jas ir jomis vadovautis.
- Visi mes kartais įjungiame pavojaus signalą. Netenkame pusiausvyros ir nuslystame į tokias dvasines būsenas kaip nerimastingas visko kontroliavimas ar sąstingis ir visko vengimas. Svarbiausia – nelikti tokios būsenos per ilgai. Jūsų mylimajam per sunku matyti jus tokius.
- Svarbiausi ryšio momentai, kai vienas partneris siekia kito, o tas reaguoja, reikalauja drąsos, bet jie žavūs ir visa keičiantys.
- Atleisti įžeidimus yra visų svarbiausia, bet tai įmanoma tik tada, jei partneriai suvokia savo pačių skausmą ir supranta, kad mylimas žmogus išgyvena jį kartu su jais.

- Ilgalaikė aistra yra visai įmanoma, jei žmonės myli vienas kitą. Klaidinantis susižavėjimo įkarštis tėra preliudija, nusistovėjęs meilės ryšys – jau simfonija.
- Nesirūpinimas užmuša meilę. Jai reikia dėmesio. Savo poreikių žinojimas ir reakcija į partnerio poreikius pajėgūs sukurti tokį ryšį, kuris tęsis „kol mirtis mus išskirs".
- Visi stereotipai, priskiriami meilei – jei tave myli, esi laisvesnis, gyvybingesnis, galingesnis – yra teisingesni, nei galima įsivaizduoti.

Net ir visa tai žinodama aš turiu to mokytis iš naujo kaskart, kai ryšys su mylimuoju pažeidžiamas. Man vis duodama tik nanosekundė apsispręsti: kaltinti, bandyti perimti kontrolę, nutraukti santykius, keršyti, užtrenkti duris ir atsiriboti ar giliai įkvėpus pabandyti įsijausti į savo pačios ir mylimojo jausmus ir rizikuoti, ištiesti ranką, pasikliauti, apkabinti.

Platesniame rate

Partneriai, užmezgę stiprų ir patikimą ryšį, padaro kur kas daugiau nei vien sutvirtina tarpusavio santykius. Meilės kupino dėmesio ratas plečiasi lyg ratilai nuo akmens, įmesto į vandenį: meilė partnerius skatina rūpintis aplinkiniais, tarkime, šeimos ar bendruomenės nariais, ir juos užjausti.

Tyrinėdama ankstyvojo amžiaus vaikų prieraišumą Mary Ainsworth nustatė, kad jau nuo trejų metų vaikai, kurie jaučia saugų ryšį su mama, yra empatiškesni. Kai nereikia nerimauti dėl savo saugumo, nes jį užtikrina partneris, suprantama, daugiau dėmesio galime skirti kitiems. Tada žvelgiame į aplinkinius pozi-

tyviau ir esame labiau linkę užmegzti su jais emocinį ryšį. Jausdamiesi mylimi ir saugūs daromės malonesni ir pakantesni.

Psichologai Philas Shaveris ir Mario Mikulinceris tyrimais įrodė, kad vien prisiminus momentus, kai kas nors padarė mums ką nors gera, bent jau kuriam laikui akimirksniu sumažėja mūsų priešiškumas smarkiai besiskiriantiems nuo mūsų žmonėms. Tuo grindžiamas ir budistų meditacijos metodas, padedantis tobulinti jautrumo aplinkiniams jausmą – žiūrint į žmogų galvoti, kaip jį myli kiti. Mokslo temomis rašanti žurnalistė Sharon Begley knygoje apie neuromokslą ir budizmą cituoja Dalai Lamą, kad tibetiečiai ištikus pavojui paprastai šaukiasi motinos. Atrodo, tai padeda bent jau ne mažiau nei mūsų, šiaurės amerikiečių, vartojami gerokai šiurkštesni šūksniai!

Įsimylėjėlių meilė ir meilė šeimoje

Seniai žinoma, kad laimingo šeimos gyvenimo pagrindas yra geri partnerių santykiai. Jei nuolat patiriame stresą ir nesiliaujame kovoję su partneriu, tai atsiliepia ir mūsų santykiams su vaikais. Nekyla abejonių, kad konfliktai tarp tėvų neišeina į gera vaikams. Jei esame nusivylę ar apimti nerimo, nebūsime geri savo vaikų auklėtojai. Tokiais atvejais paprastai būname šiurkštesni ir nenuoseklūs. Bet yra ir kai kas daugiau nei vien vaikų auklėjimas. Jei nesėkmingai susiklostę santykiai verčia mus nepaliaujamai kovoti, tai trikdo mūsų emocinę pusiausvyrą ir nebeįstengiame būti tokie atviri ir jautrūs savo atžaloms. O jei emociškai nesame kartu su jais, jie netenka mūsų globos ir patarimų. Alisa man sako: „Aš darausi tokia irzli ir šiurkšti. Mane taip sekina mūsų santykiai su Frenku, kad nebeturiu energijos skirti dėmesio vaikams. Kai

mano jaunėlis pradėjo verkdamas sakyti, kad bijo eiti į mokyklą, aš jį aprėkiau. Dabar jaučiuosi siaubingai. Aš tapau ragana, o Frenkas visų šalinasi. Mes privalome kaip nors tai išspręsti visų mūsų labui."

Dažni konfliktai šeimoje neretai kelia vaikams elgsenos ir emocinių problemų, tarp jų ir depresiją. Bet ne tik konfliktai daro vaikams poveikį. Emociškai šalti vienas kitam partneriai dažnai atsiriboja ir nuo vaikų. Psichologė Melissa Sturge-Apple iš Ročesterio universiteto teigia, kad tai ypač pasitvirtina kalbant apie tėvo ir vaikų santykius. Jos tyrimai parodė, kad vyrui atsiribojus nuo žmonos jo, kaip tėvo, dažniausiai netenka ir vaikai.

Ir priešingai, jei esame linkę mąstyti pozityviai, jei jaučiame patikimą ryšį su partneriu, kur kas lengviau tampame gerais tėvais, saugia užuovėja ir tvirta atrama savo vaikams. O šie, savo ruožtu, išmoksta pozityviai valdyti emocijas ir kurti santykius su aplinkiniais. Daugybė mokslinių tyrimų patikimai liudija, kad saugiau šeimoje besijaučiantys vaikai yra laimingesni, turi geresnių socialinių įgūdžių ir geriau atsispiria stresui. Tad kai sakome, kad geriausia, ką galime padaryti savo vaikams, tai puoselėti meile grindžiamus santykius su sutuoktiniu, nemanykime, jog tai sentimentai, – tai mokslo patvirtinta tiesa.

Psichoterapeutai metų metus tvirtino, kad būti tikrai gerais tėvais tėra dvi galimybės: turime būti patys patyrę saugią ir laimingą vaikystę arba būti išmokyti, kaip gyventi, jei ta vaikystė nebuvo tokia jau laiminga. Mano patirtis sako, kad net ir tuo atveju, jei vaikystėje teko patirti daugybę emocinių sunkumų ir nesame gavę specialisto pagalbos, sukūrę geresnius santykius su sutuoktiniu galime tapti geresniais tėvais. Tam pritaria ir Virdžinijos universiteto psichologė Deborah Cohn. Jos tyrimai parodė, kad motinos, kurios yra patyrusios nerimo ir nesaugumo jausmą, ištekėjusios už jau-

traus ir dėmesingo vyro, gebančio sukurti saugumo atmosferą, gali užtikrinti saugumą ir meilę savo vaikams. Gebėdami mylėti vienas kitą galime padėti vienas kitam tapti gerais tėvais.

Tvirtas ir patikimas ryšys šeimoje gali persiduoti ne tik jūsų vaikams, bet ir būsimiems jų partneriams. Ajovos valstijos universiteto psichologas Randas Congeris su bendradarbiais ketverius metus stebėjo 193 šeimas, auginančias paauglius, ir nustatė, kad sutuoktinių emocinės šilumos ir tarpusavio pagalbos lygis, kaip ir jų gebėjimas būti gerais tėvais, lemia, kokie bus jų vaikų santykiai su savo išrinktaisiais po penkerių metų. Vaikai, išaugę šeimose, kuriose vyravo šiltesni ir labiau palaikantys santykiai, gebėjo tokius pat santykius užmegzti ir su savo partneriais, ir jų bendravimas buvo sėkmingesnis. Gebėjimas mylėti partnerį persiduoda kaip pavyzdys mūsų vaikams ir jų partneriams.

Geresni partnerių santykiai – tai ne tik jų asmeninis reikalas. Tai ir socialinis gėris. Geresni santykiai – geresnė šeima. O daugiau geresnių šeimų, kuriose santykiai grindžiami meile, – tai ir geresnė, jautresnė bendruomenė.

Visuomenė

Meile grindžiamos šeimos sudaro žmogiškais santykiais grindžiamos visuomenės pagrindą. Pasak poeto Roberto Sosos: „Palaiminti mylintieji, nes jie – tai smiltelės, ant kurių laikosi jūros.“ Platėjantis santykių ratas ir jautrumas aplinkiniams neapsiriboja artimiausiais žmonėmis ir net jų būsimomis šeimomis. Jis nepaliaujamai plečiasi ir padeda kurti rūpestingesnę bendruomenę, o galiausiai ir rūpestingesnį pasaulį.

Suprasti, kodėl taip trokštame meilės ir kaip toji meilė veikia,

yra visų svarbiausia, jei tik norime susikurti pasaulį, kuris leistų šiems lūkesčiams išsipildyti ir geriausiai atitiktų mūsų prigimtį. Žmogus ilgisi bendravimo, nes jis sukurtas bendrauti su kitais. Mūsų prigimtis reikalauja artimai bendrauti su keliais brangiausiais žmonėmis, o išmokę to imsime ieškoti ryšio su kitais – draugais, kolegomis, savo gentimi. Tobulai įvaldę šį meną galėsime teikti pagalbą kitiems ir jais rūpintis, nes suprasime, kad jie tokie pat kaip ir mes, žmogiški ir pažeidžiami. Peržengę savo pasaulėlio ribas turėsime garbės vadintis visumos dalimi.

Aš augau mažame, niekuo nepasižyminčiame Britanijos miestelyje. Buvo pokario metai, ir visiems mums buvo akivaizdu, kad norėdami išgyventi privalome veikti išvien. Į mūsų aludę ateidavo visi: dvasininkas, admirolas, laikraščių pardavėjas, teisėjas, gydytojas, kontoros tarnautojas, namų šeimininkė, prostitutė. Vyresnieji leisdavo ištisus vakarus viename kampe lošdami kortomis ir politikuodami. Valkatos, keliaujantys iš miesto į miestą, čia gaudavo pastogę, alaus ir didžiulę lėkštę mano mamos keptos kiaušinienės su bekonu, o tada jau traukdavo toliau. Kareiviai, palūžę nuo karo prisiminimų, būdavo priglaudžiami ir guodžiami galiniame kambaryje. Gedintys žuvusiųjų būdavo apkabinami, gaudavo stiklą viskio, o kartais mano senelė iš geros širdies paskambindavo jiems pianinu linksmą dainelę, nors ir ne visai į taktą. Be abejo, būta vaidų ir muštynių, išankstinių nuostatų ir žiaurumo. Bet aukščiau visko buvo visų mūsų bendrumo jausmas. Mes suvokėme, kad mums reikia vienam kito. Ir beveik nuolat būdavo kas nors, bent vienas ar du iš mūsų, gebantis užjausti.

Jausdami ryšį, jausdami, kad einame *su* kuo nors susiėmę už rankų, gebame jausti *kartu* su tuo žmogumi. Užuojautos ir gailestingumo aplinkiniams galime išmokti iš Biblijos, Korano ar Budos mokymo. Bet visų pirma, mano galva, tai turime pajausti švel-

niai tėvų ar mylimojo apkabinti. Galbūt tada galėsime aktyviai ir sąmoningai vis plačiau skleisti šiuos jausmus pasauliui.

Jau ne vieną šimtmetį poetai ir pranašai tikino mus, kad visiems būtų geriau, jei mylėtume vienas kitą labiau, ir kad mes tiesiog *privalome* tai daryti. Ši žinia dažniausiai pateikiama kaip dorovės taisyklės ir abstrakčios tiesos. Bėda ta, kad tai, atrodo, neturi tokios didelės įtakos, nebent esame emociškai paliesti, jaučiame asmenišką ryšį su kitu žmogumi. Tik tuomet galime įsijausti į to žmogaus skausmą ir liūdesį lyg į savo paties.

Aš, kaip ir daugelis mūsų, kartkartėmis aukoju truputį pinigų žemės drebėjimų aukų ar kitokių nelaimių ištiktųjų paramos fondams. Bet iš tikrųjų nelengva reaguoti į milžiniško masto problemas ar padėti beveidėms minioms. Man daug lengviau ir teikia daug didesnį pasitenkinimą kas mėnesį skirti didesnę sumą dviejų mažų mergaičių iš Indijos globai šeimose, kurios užregistruotos įvaikinimo tarptautinės pagalbos agentūroje *Plan Canada*. Turiu tų mergaičių nuotraukas. Žinau jų vardus ir kaimų, kuriuose jos gyvena, pavadinimus. Žinau, kad viena iš tų šeimų jau įsigijo ožką, o kita pagaliau turi švaraus vandens. Svajoju aplankyti jas. Jaučiu ryšį su jų stojiškos išvaizdos motinomis, stovinčiomis šalia mergaičių nuotraukose, kurias gaunu paštu kas keletą mėnesių. Šiuolaikinės technologijos tokiems kaip aš, gyvenantiems kitoje pasaulio pusėje, leidžia lengviau palaikyti ryšį ir teikti pagalbą.

Prieš trejus metus mažoje vaizdingoje senų medinių namelių gyvenvietėje ant nuostabios upės kranto kalvose netoli Otavos susikūrė organizacija „Veikfildo močiutės“ (*Wakefield Grannies*). Pradžią jai davė Rose Letwaba, slaugė iš Pietų Afrikos. Vieną sekmadienį bažnyčioje ant upės kranto ji kreipėsi į susirinkusiuosius ir papasakojo, kaip Johanesburgo lūšnynuose močiutės augina

anūkus, AIDS aukų našlaičius. Skurdas, pasak jos, ten toks, kad vaikų dantų šepetėliai laikomi užrakinti – tokie jie vertingi. Tada tuzinas Veikfildo močiučių nusprendė, kad kiekviena jų susisieks su viena iš Pietų Afrikos močiučių ir ims teikti tai šeimai finansinę paramą. Dabar tokių „tarpmočiutinių" grupių Kanadoje ir JAV jau yra apie 150.

Amerikiečių alpinisto ir slaugytojo Grego Mortensono knyga „Trys puodeliai arbatos" (*Three Cups of Tea*) – tai pasakojimas apie asmeninį ryšį, virtusį labdaros akcija. 1993 m. Mortensonas, bandydamas užkopti į viršukalnę K2, pasiklydo Pakistano kalnuose. Galiausiai jam pasisekė atklibikščiuoti į mažą kaimelį Korfę. Vietiniai išgelbėjo jam gyvybę ir užmezgė su Mortensonu ypatingą ryšį. Kaimo seniūnas Haji Ali paaiškino, kad Korfėje, „kai pirmą kartą geri su žmogumi arbatą, esi svetimas. Kai geri antrą kartą, esi svečias. Gerdamas trečią puodelį, esi šeimos narys".

Mortensonas tapo šeimos nariu. Jo jausmus ypač stiprino prisiminimai apie mažąją sesutę Christą, mirusią po ilgos kovos su epilepsija. Jos veidą jis matė Korfės vaikų veiduose. Jų gyvenimas buvo kova, panaši į tą, kurią kovojo Christa. Jis paprašė parodyti jam kaimelio mokyklą, ir buvo nuvestas į vietą, kur aštuoniasdešimt du vaikai, klūpėdami ant sušalusios žemės, lazdelėmis braižė purve daugybos lentelę. Korfėje nebuvo mokyklos pastato. Dažniausiai nebuvo ir mokytojo, nes kaimas negalėjo sau leisti prabangos mokėti jam dolerio per dieną atlyginimą.

„Man plyšo širdis, – prisimena Mortensonas. Jis atsigręžęs į Haji Ali ir pasakęs: – Pažadu, aš pastatysiu mokyklą." Per dvylika metų Mortensonas ir jo įkurtas Centrinės Azijos institutas Pakistano ir Afganistano kalnuose pastatydino per penkiasdešimt penkias mokyklas, daugelis jų skirtos mergaitėms. Pasak Mortensono, už tiek pinigų, kiek kainuoja viena kovinė raketa, galima pastatyti

šimtus mokyklų, kuriose vaikai gautų reikiamą išsilavinimą. Tai kitoks karas prieš amžiais nesiliaujančią priešpriešą tarp „mūsų ir jų“, kuria remiasi ekstremizmas. Tai atsakas, liudijantis ryšio ir gailestingumo galią.

Šios istorijos teikia man vilties, kad galime išmokti meilės, puoselėti ją su savo partneriais ir šeimomis, o tuomet, įgiję empatijos ir drąsos, rasti būdų skleisti ją pasauliui ir jį pakeisti. Rašytoja Judith Campbell sako: „Kai tavo širdis prabyla, užsirašyk.“ Mano užrašams pradžią davė žmonės, atviri, nuoširdūs ir jautrūs aplinkinių nelaimėms. Jie kalba apie emocinio atsako ir asmeninio ryšio galią padaryti pasaulį geresnį.

Požiūris į meilę, pateikiamas šioje knygoje, sutampa su trapistų vienuolio rašytojo Thomaso Mertono mintimis. Pasak jo, atjauta grindžiama „aiškiu suvokimu, kad visa, kas gyva, yra tarpusavy susiję ir priklauso vienas nuo kito, visa yra vienas kito dalis ir apima vienas kitą“. Manau, kad jei mums kaip rūšiai lemta išlikti šioje žydroje ir žalioje planetoje, turime išmokti atsikratyti iliuzijos, kad galime išgyventi atskirai, ir suvokti, jog tikrai esame tarpusavyje priklausomi. Mes jau tai patyrėme puoselėdami savo artimiausius santykius.

Nelengva baigti knygą apie meilę. Jos puslapiuose bandžiau atskleisti naujo mokslo apie meilę tiesas ir parodyti, kaip jos padeda sukurti patikimą ir tvarų ryšį. Vis dėlto mes niekuomet iki galo nesuprasime meilės. Kuo daugiau atrandame, tuo geriau suvokiame, kiek daug dar nežinome. Anot poeto E. E. Cummingso, „puikiausias atsakymas visuomet yra tas, kuris užduoda dar puikesnį klausimą“.

Padėka

Pirmiausia norėčiau padėkoti visoms poroms, su kuriomis turėjau garbės dirbti per paskutinius daugiau kaip dvidešimt penkerius metus. Jūs žavėjote, kerėjote ir mokėte mane. Kalbėdami apie nesutarimų dramą ir apie santarvę, o tokia ir yra porų terapijos esmė, mes drauge su jumis tyrėme, ką iš tiesų reiškia mylėti, gyventi sudaužyta širdimi ir rasti kelią į tikrą, puoselėjančią bendrystę.

Dėkui brangiems kolegoms iš Otavos Porų ir šeimos instituto ir Tarptautinio ETM meistriškumo centro, ypač daktarei Alison Lee ir Gail Palmer. Be jų nebūtų buvę nei instituto, nei centro, su jomis pajėgėme sukurti tikrai profesionalią šeimą.

Norėčiau padėkoti visiems savo nuostabiems doktorantams iš Otavos universiteto Psichologijos mokyklos. Jie su tokia pat kaip ir aš aistra ir atsidavimu nėrė į porų terapijos studijas. Drauge su manimi peržiūrėjo tūkstančius vaizdajuosčių su terapijos seansų įrašais.

Aš dėkinga savo kolegoms iš Otavos universiteto Psichologijos mokyklos, kurie dirbo drauge ir palaikė mane, ypač dėkoju daktarei Valerie Whiffen. Taip pat kolegoms, kurie drauge su manimi dėstė ETM ir paskleidė šį pagalbos poroms metodą po pasaulį: dr. Scottui Woolley'ui iš Jungtinio universiteto San Diege, dr. Jimui Furrow, dr. Brentui Bradley'ui, dr. Martinui North'ui, Dougui Tilley'ui, dr. Veronicai Kallos, Yolandai von Hockauf, dr. Leanne'ai Campbell, dr. Judy Makinen, taip pat Ting Liu, ETM išvertusiai į kinų kalbą. Mano ypatinga padėka daktarui Lesui Greenbergui, Britų Kolumbijos universitete kartu su manimi suformulavusiam ETM.

Nuoširdžiai dėkoju savo kolegoms socialiniams psichologams, ypač daktarui Philui Shaveriui, daktarui Mario Mikulinceriui ir kitiems prieraišumo teorijos taikymo suaugusiųjų santykių terapijoje pionieriams, kurie pakentė pamišusią klinicistę. Per penkiolika pastarųjų metų jie atliko neįsivaizduojamą daugybę tyrimų, o jų įžvalgos suteikė man žinių, kurias pritaikiau dirbdama su poromis ir kurios padėjo man keisti žmonių gyvenimus. Taip pat dėkoju savo brangiam kolegai Johnui Gottmanui už visus ginčus ir diskusijas ir daugybę metų jo teikiamą neprilygstamą paramą bei padrąsinimą.

Norėčiau padėkoti leidyklos redaktorei Tracy Behar už neblėstantį entuziazmą ir begalinį pasitikėjimą manimi ir šiuo sumanymu, agentei Miriam Altshuler už profesionalumą ir išmintingus patarimus, redaktorei Anastasiai Toufexis, kuri skindamasi kelią per šios knygos juodraščius palengvino skaitytojo dalią.

Dėkoju trims savo vaikams Timui, Emmai ir Sarah'i už jų pakantumą mane apsėdusiai rašymo manijai, taip pat manimi tikėjusiems draugams iš Otavos. Man teko laimė rasti kaip tik tai, ką man vertėjo daryti kaip tyrėjai, pedagogei, rašytojai, gydytojai, bet tikrąsias pamokas apie tai, kas yra meilė ir tarpusavio santykiai, gavau, be abejo, savo pačios šeimoje. Labiausiai esu ir visada būsiu dėkinga savo nuostabiam partneriui Johnui Palmeriui Douglasui – jis yra mano saugi užuovėja, mano jaukus prieglobstis, mano įkvėpimo šaltinis.

Literatūra

BENDROJI

Blum, Deborah. *Love at Goon Park: Harry Harlow and the science of affection.* Berkley Books, 2002.

Coontz, Stephanie. *Marriage, a History: From obedience to intimacy or how love conquered marriage.* Viking Press, 2005.

Ekman, Paul. *Emotions Revealed.* Henry Holt, 2003.

Goleman, Daniel. *Social Intelligence: The new science of human relationships.* Bantam Press, 2006.

Gottman, John. *The Seven Principles for Making Marriage Work.* Crown Publishers, 1999.

Johnson, Susan. *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating connection.* Brunner/Routledge, 2004.

Karen, Robert. *Becoming Attached.* Oxford University Press, 1998.

Lewis, Thomas, Fari Amini, and Richard Lannon. *A General Theory of Love.* Vintage Books, 2000.

Mikulincer, Mario, and Phil Shaver. *Attachment in Adulthood: Structure, dynamics and change.* Guilford Press, 2007.

Siegel, Daniel, and Mary Hartzell. *Parenting from the Inside Out.* Putnam, 2003.

PIRMA DALIS
Kitoks meilės aiškinimas

Barich, Rachel, and Denise Bielby. *Rethinking marriage: Change and stability in expectations 1967–1994.* Journal of Family Issues, 1996, vol. 17, p. 139–169.

Bowlby, John. *Attachment and Loss, Volume 1: Attachment.* Basic Books, 1969.

———. *Attachment and Loss, vol. 2: Separation.* Basic Books, 1973.

———. *Attachment and Loss, vol. 3: Loss.* Basic Books, 1981.

Buss, David, Todd Shackelford, Lee Kirkpatrick, and Randy Larsen. *A half century of mate preferences: The cultural evolution of values.* Journal of Marriage and the Family, 2001, vol. 63, p. 491–503.

Campbell, A., P. E. Converse, and W. L. Rodgers. *The Quality of American Life.* Russell, Sage Publications, 1976.

Coan, James, Hillary Schaefer, and Richard Davidson. *Lending a hand.* Psychological Science, 2006, vol. 17, p. 1–8.

Coyne, James, Michael J. Rohrbaugh, Varda Shoham, John Sonnega, John M. Nicklas, and James Cranford. *Prognostic importance of marital quality for survival of congestive heart failure.* The American Journal of Cardiology, 2001, vol. 88, p. 526–529.

Dimsdale, Joel E. Survivors. *Victims and Perpetrators: Essays on the Nazi Holocaust.* Hemisphere, 1980.

Eisenberger, Naomi I., Matthew D. Lieberman, and Kipling Williams. *Why rejection hurts: A common neural alarm system for physical and social pain.* Trends in Cognitive Science, 2004, vol. 8, p. 294–300.

Feeney, Brooke C. *The dependency paradox in close relationships: Accepting dependence promotes independence.* Journal of Personality and Social Psychology, 2007, vol. 92, p. 268–285.

Finegold, Brie. *Confiding in no one.* Scientifi c American Mind, 2006, vol. 17, p. 11.

Hawkley, Louise, Christopher M. Masi, Jarett Berry, and John Cacioppo. *Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure.* Journal of Psychology and Aging, 2006, vol. 21, p. 152–164.

House, James, Karl R. Landis, and Debra Umberson. *Social relationships and health.* Science, 1988, vol. 241, p. 540–545.

Kiecolt-Glaser, Janice K., Timothy J. Loving, J. K. Stowell, William B. Malarkey, Stanley Lemeshow, Stephanie Dickinson, and Ronald Glaser. *Hostile marital interactions, pro-inflammatory cytokine production and wound healing.* Archives of General Psychiatry, 2005, vol. 62, p. 1377–1384.

Kiecolt-Glaser, Janice K., William B. Malarkey, Marie-Anne Chee, Tamara Newton, John T. Cacioppo, Hsiao-Yin Mao, and Ronald Glaser. *Negative behavior during marital conflict is associated with immunological down-regulation.* Psychosomatic Medicine, 1993, vol. 55, p. 395–409.

Kiecolt-Glaser, Janice K., Tamara Newton, John T. Cacioppo, Robert C. MacCallum, and Ronald Glaser. *Marital conflict and endocrine function: Are men really more physiologically affected than women?* Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1996, vol. 64, p. 324–332.

Levy, David. *Primary affect hunger.* American Journal of Psychiatry, 1937, vol. 94, p. 643–652.

Medalie, Jack H., and Uri Goldbourt. *Angina pectoris among 10,000 men.* American Journal of Medicine, 1976, vol. 60, p. 910–921.

Mikulincer, Mario. *Attachment style and the mental representation of the self.* Journal of Personality and Social Psychology, 1995, vol. 69, p. 1203–1215.

———. *Adult attachment style and information processing: Individual differences in curiosity and cognitive closure.* Journal of Personality and Social Psychology, 1997, vol. 72, p. 1217–1230.

———.*Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger.* Journal of Personality and Social Psychology, 1998, vol. 74, p. 513–524.

Mikulincer, Mario, Victor Florian, and Aron Weller. *Attachment styles, coping strategies, and post-traumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel.* Journal of Personality and Social Psychology, 1993, vol. 64, p. 817–826.

Morell, Marie A., and Robin F. Apple. *Affect expression, marital satisfaction and stress reactivity among premenopausal women during a conflictual marital discussion.* Psychology of Women Quarterly, 1990, vol. 14, p. 387–402.

O'Leary, K. D., J. L. Christian, and N. R. Mendell. *A closer look at the link between marital discord and depressive symptomatology.* Journal of Social and Clinical Psychology, 1994, vol. 13, p. 33–41.

Ortho-Gomer, Kristina, Sarah Wamala, Myriam Horsten, Karen Schenck-Gustafsson, Neil Schneiderman, and Murray Mittleman. *Marital stress worsens prognosis in women with coronary heart disease.* Journal of the American Medical Association, 2000, vol. 284, p. 3008–3014.

Putnam, Robert D. Bowling. *Alone: The collapse and revival of American community.* Simon and Schuster, 2000.

Roberts, Brent W., and Richard W. Robins. *Broad dispositions: The intersection of personality and major life goals.* Personality and Social Psychology Bulletin, 2000, vol. 26, p. 1284–1296.

Simpson, Jeffry, William Rholes, and Julia Nelligan. *Support seeking and support giving within couples in an anxiety provoking situation: The role of attachment styles.* Journal of Personality and Social Psychology, 1992, vol. 62, p. 434–446.

Twenge, Jean. *The age of anxiety? Birth cohort change in anxiety and neuroticism.* Journal of Personality and Social Psychology, 2000, vol. 79, p. 1007–1021.

Uchino, Bert, John Cacioppo, and Janice Kiecolt-Glaser. *The relationship between social support and psychological processes.* Psychological Bulletin, 1996, vol. 119, p. 488–531.

Yalom, Marilyn. *A History of the Wife.* HarperCollins, 2001.

Kur pradingo mūsų meilė? Ryšio praradimas

Gottman, John. *What Predicts Divorce?* Lawrence Erlbaum Associates, 1994.

Huston, Ted, John Caughlin, Renate Houts, Shanna Smith, and Laura George. *The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress and divorce.* Journal of Personality and Social Psychology, 2001, vol. 80, p. 237–252.

LeDoux, Joseph. *The Emotional Brain: The mysterious underpinnings of emotional life.* Simon and Schuster, 1996.

Panksepp, Jaak. *Affective Neuroscience: The foundations of human and animal emotions.* Oxford University Press, 1998.

ANTRA DALIS
Septyni esminiai pokalbiai

2 pokalbis: Raskite ypač jautrias vietas

Davila, Joanne, Dorli Burge, and Constance Hammen. *Does attachment style change?* Journal of Personality and Social Psychology, 1997, vol. 73, p. 826–838.

LeDoux, Joseph. *The Emotional Brain: The mysterious underpinnings of emotional life.* Simon and Schuster, 1996.

4 pokalbis: Laikyk mane tvirtai. Įsipareigojimas ir ryšys

Carter, Sue. *Neuroendocrine perspectives on social attachment and love.* Psychoneuroendocrinology, 1998, vol. 23, p. 779–818.

di Pelligrino, Guiseppe, Luciano Faduga, L. Leonardo Fogassi, Vittorio Gallese, and Giacomo Rizzolatti. *Understanding motor events: A neurophysiological study.* Experimental Brain Research, 1992, vol. 91, p. 176–180.

Gallese, Vittorio. *The shared manifold hypothesis: From mirror neurons to empathy.* Journal of Consciousness Studies, 2001, vol. 8, p. 33–50.

Insel, Thomas. *A neurological basis of social attachment.* American Journal of Psychiatry, 1997, vol. 154, p. 725–735.
Johnson, Sue, and Leslie Greenberg. *Relating process to outcome in marital therapy.* Journal of Marital and Family Therapy, 1988, vol. 14, p. 175–183.
Kosfeld, Michael, Marcus Heinrichs, Paul Zak, Urs Fischbacher, and Ernst Fehr. *Oxytocin increases trust in humans.* Nature, 2005, vol. 435, p. 673–676.
Stern, Daniel. *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life.* Norton, 2004.
Uvnas-Moberg, Kerstin. *Oxytocin may mediate the benefi ts of positive social interaction and emotions.* Psychoneuroendocrinology, 1998, vol. 23, p. 819–835.
Varela, Francisco, Jean-Phillippe Lachaux, Eugenio Rodriguez, and Jacques Martinerie. *The Brainweb: Phase synchronization and large-scale integration.* Nature Reviews Neuroscience, 2001, vol. 2, p. 229–239.

5 pokalbis: Atleidimas už skriaudas

Herman, Judith. *Trauma and Recovery.* Basic Books, 1992.
Simpson, Jeffry, and William Rholes. *Stress and secure base relationships in adulthood.* In Attachment Processes in Adulthood, Kim Bartholomew and Dan Perlman (editors), Jessica Kingley Publisher, 1994, p. 181–204.

6 pokalbis: Ryšys per seksą ir lytėjimą

Davis, Deborah, Phillip Shaver, and Michael Vernon. *Attachment style and subjective motivations for sex.* Personality and Social Psychology Bulletin, 2004, vol. 30, p. 1076–1090.
Field, Tiffany. *Touch.* MIT Press, 2003.

Gillath, Omri, and Dory Schachner. *How do sexuality and attachment interrelate? In Dynamics of Romantic Love: Attachment, caregiving and sex.* Mario Mikulincer and Gail Goodman (editors), Guilford Press, 2006, p. 337–355.

Harlow, Harry. *Learning to Love.* Jason Aronson, 1978.

Hazan, Cindy, D. Zeifman, and K. Middleton. *Adult romantic attachment, affection and sex.* Paper presented at the International Conference on Personal Relationships, Groningen, Netherlands, 1994.

McCarthy, Barry, and Emily McCarthy. *Rekindling Desire.* Brunner/Routledge, 2003.

Michael, Robert, John Gagnon, Edward Laumann, and Gina Kolata. *Sex in America: A definitive survey.* Little, Brown and Company, 1995.

Montagu, Ashley. *Touching.* Harper and Row, 1978.

Simpson, Jeffry, and S. Gangestad. *Individual differences in sociosexuality: Evidence for convergent and discriminant validity.* Journal of Personality and Social Psychology, 1991, vol. 60, p. 870–883.

Stern, Daniel. *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life.* Norton, 2004.

7 pokalbis: Kaip palaikyti meilės gyvastį

Johnson, Susan, and Leslie Greenberg. *The differential effects of experiential and problem solving interventions in resolving marital conflict.* Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1985, vol. 53, p. 175–184.

Main, Mary. *Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring and singular (coherent) vs. multiple (incoherent) models of attachment.* In Attachment Across the Life Cycle, Colin Murray Parkes, Joan Stevenson-Hinde, and Peter Marris (editors), Routledge, 1991, p. 127–159.

Schor, Juliet. *The Overworked American.* Basic Books, 1992.

TREČIA DALIS
„Laikyk mane tvirtai" galia

Traumuojančių žaizdų gydymas. Meilės galia

Fraley, Chris, David Fazzari, George Bonanno, and Sharon Dekel. *Attachment and psychological adaptation in high exposure survivors of the September 11th attack on the World Trade Center.* Personality and Social Psychology Bulletin, 2006, vol. 32, p. 538–551.

Johnson, Susan. *Emotionally Focused Couple Therapy with Trauma Survivors: Strengthening attachment bonds.* Guilford Press, 2002.

Matsakis, Aphrodite. *Trust After Trauma: A guide to relationships for survivors and those who love them.* New Harbinger Press, 1997.

———.*In Harm's Way: Help for the wives of military men, police, EMTs and Firefighters.* New Harbinger Press, 2005.

Resnick, Heidi, Dean Kilpatrick, Bonnie Dansky, Benjamin Saunders, and Connie Best. *Prevalence of civilian trauma and post-traumatic stress disorder in a representative national sample of women.* Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1993, vol. 61, p. 984–991.

Shay, Jonathan. *Odysseus in America: Combat trauma and the trials of homecoming.* Scribner, 2002.

Stipriausias ryšys. Meilė kaip galutinė riba

Cohn, Deborah, Daniel Silver, Carolyn Cowan, Philip Cowan, and Jane Pearson. *Working models of childhood attachment and couple relationships.* Journal of Family Issues, 1992, vol. 13, p. 432–449.

Conger, Rand, Ming Cui, Chalandra Bryant, and Glen Elder. *Competence in early adult relationships: A developmental perspective on family infl uences.* Journal of Personality and Social Psychology, 2000, vol. 79, p. 224–237.

Mason, Bill, and Sally Mendoza. *Generic aspects of primate attachments: Parents, offspring and mates.* Psychoneuroendocrinology, 1998, vol. 23, p. 765–778.

Mikulincer, Mario, Phillip Shaver, Omri Gillath, and Rachel Nitzberg. *Attachment, caregiving and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping.* Journal of Personality and Social Psychology, 2005, vol. 89, p. 817–839.

Mortenson, Greg, and David Oliver Relin. *Three Cups of Tea.* Penguin, 2006.

Simpson, Jeffry, Andrew Collins, SiSi Tran, and Katherine Haydon. *Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships:*
A developmental perspective. Journal of Personality and Social Psychology, 2007, vol. 92, p. 355–367.

Sturge-Apple, Melissa, Patrick Davis, and Mark Cummings. *Impact of hostility and withdrawal in interparental conflict on parental emotional unavailability and children's adjustment difficulties.* Child Development, 2006, vol. 77, p. 1623–1641.

Johnson, Sue

Jo-89 Laikyk mane tvirtai : septyni pokalbiai apie ilgai trunkančią meilę / Sue Johnson ; iš anglų kalbos vertė Teresa Aidukienė. – Vilnius : Tyto alba, 2014. – 302, [2] p.

Bibliogr.: 295–303 p.

ISBN 978-609-466-050-4

Daktarė Sue Johnson pelnė tarptautinį pripažinimą kaip geriausia porų santykių psichologė. Dirbdama su problemų turinčiomis poromis ji išplėtojo Emocijų terapijos metodą, kuris davė puikių rezultatų ir daugeliui porų neleido iširti. Knyga „Laikyk mane tvirtai" skiriama visoms poroms – jauniems ir vyresniems, susituokusiems ir susižadėjusiems, tiesiog gyvenantiems kartu, laimingiems ir kenčiantiems, tradicinės orientacijos ir homoseksualiems, trumpai tariant, visiems partneriams, siekiantiems neblėstančios meilės.

UDK 173+159.922.1

Dr. SUE JOHNSON

Laikyk mane tvirtai

Septyni pokalbiai apie ilgai trunkančią meilę

Iš anglų kalbos vertė *Teresa Aidukienė*
Viršelio dailininkė *Asta Puikienė*

Tiražas 2 000 egz.
SL 1686. 2014 09 19. 12,10 apsk. l. l.
Išleido „Tyto alba", J. Jasinskio g. 10, LT-01112 Vilnius,
tel. 249 75 98, info@tytoalba.lt
Spausdino UAB BALTO print, Utenos g. 41A, LT-08217 Vilnius

Vis dėlto mes niekuomet iki galo nesuprasime meilės. Kuo daugiau atrandame, tuo geriau suvokiame, kiek daug dar nežinome.



Daktarė **SUE JOHNSON** (Sju Džonson) – klinikinė psichologė, JAV San Diego ir Kanados Otavos universitetų profesorė, pelniusi tarptautinį pripažinimą kaip geriausia porų santykių psichologė. Dirbdama su problemų turinčiomis poromis Sue Johnson išplėtojo Emocijų terapijos metodą, kuris davė puikių rezultatų ir daugeliui porų neleido iširti.

Emocijų terapijos metodas orientuotas į emocinio ryšio tarp partnerių kūrimą ir stiprinimą. Emocinis ryšys stiprinamas atpažįstant ir keičiant esminius bendravimo dalykus – mes turime būti atviri ir jautrūs, derintis vienas prie kito, nes nuo to priklauso meilės tvarumas. Pamirškite, kad jus mokė atkakliai ginčytis, analizuoti ankstyvos vaikystės patirtį, nesistenkite stebinti aplinkinių didingais romantiškais poelgiais, ieškokite ne vien naujų sekso pozų. Verčiau pripažinkite, kad esate emociškai prisirišę ir priklausomi nuo partnerio, panašiai kaip kūdikis priklauso nuo tėvų, kurie jį maitina, guodžia ir saugo. Suaugusiųjų prieraišumas galbūt labiau abipusis ir mažiau orientuotas į fizinį kontaktą, bet pagrindas tas pats. Knyga „Laikyk mane tvirtai“ skiriama visoms poroms – jauniems ir vyresniems, susituokusiems ir susižadėjusiems, tiesiog gyvenantiems kartu, laimingiems ir kenčiantiems, tradicinės orientacijos ir homoseksualiems, trumpai tariant, visiems partneriams, siekiantiems neblėstančios meilės. Moterims ir vyrams. Visų profesijų, socialinių sluoksnių ir kultūrų žmonėms, nes mes visi šioje planetoje patiriame tokį patį esminį bendravimo poreikį.

ISBN 978-609-466-050-4

